



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE

“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 10 01 al 05 de junio 2020.	CURSO: pre kínder – kínder.
OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.	Módulo	Habilidades a desarrollar:	Observar, Reconocer, ejecutar.
	Corporalidad y movimiento.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Demostrar control en la ejecución de ejercicios de locomoción, manipulación y estabilidad.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Observan, y ejecutan su rutina de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular.• Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Observar el video “Ruleta de Ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.• Leer en conjunto a un familiar la guía que habla sobre “Motricidad”• Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.• Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.• Tienes hasta el lunes 05 de junio para desarrollar tú guía.• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.• Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">• http://www.colegio-pablogarrido.cl/E-4/index.php/m-noticias/162-rutinas-de-trabajo-educacion-fisica• https://www.youtube.com/watch?v=uuoqCq3gOU0&feature=youtu.be (rutina de ejercicio)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 10 de Pre Kínder y Kínder, a continuación, les presentaré un texto sobre “La Motricidad” que deberán leer en conjunto a un familiar. Luego deberás observar el video “Ruleta de Ejercicios” para poder responder y realizar la tarea de la guía.

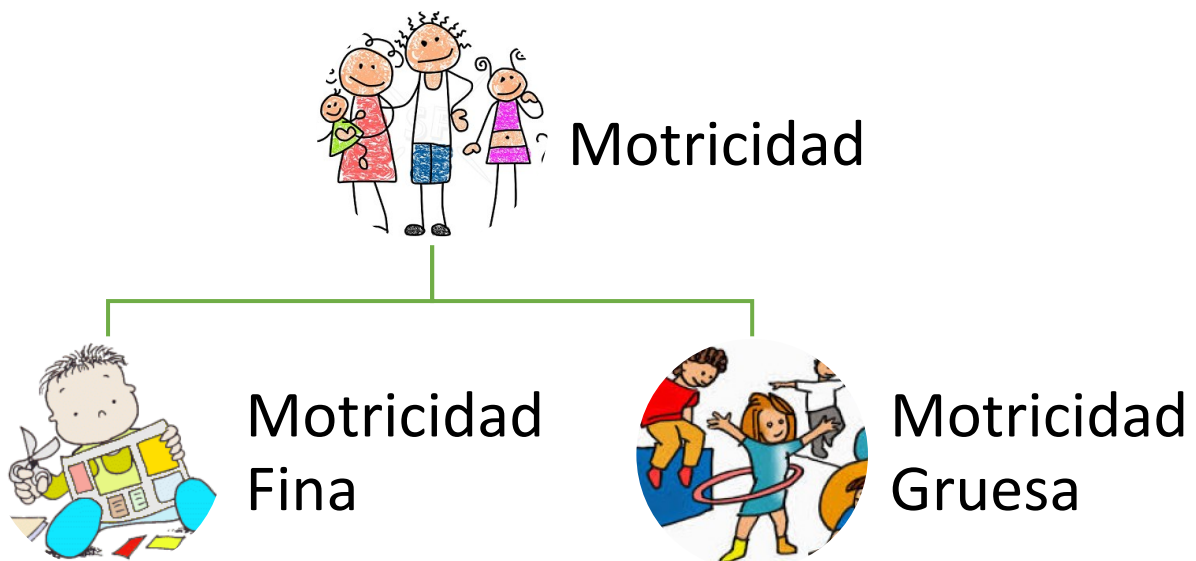
Motricidad.

El término motricidad se emplea para referirse a los movimientos complejos y coordinados que realiza una persona y que implican al sistema locomotor, siendo coordinados por la corteza cerebral y estructuras secundarias que lo modulan.

¿Qué es la motricidad en Educación Física?

La motricidad, es un conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de todo el cuerpo, el movimiento y la locomoción (cómo nos movemos). Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos.

Existen dos tipos de destrezas motrices:



Motricidad fina: Se refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos cortos. Ejemplos: cortar con tijeras, pintar un dibujo, etc.

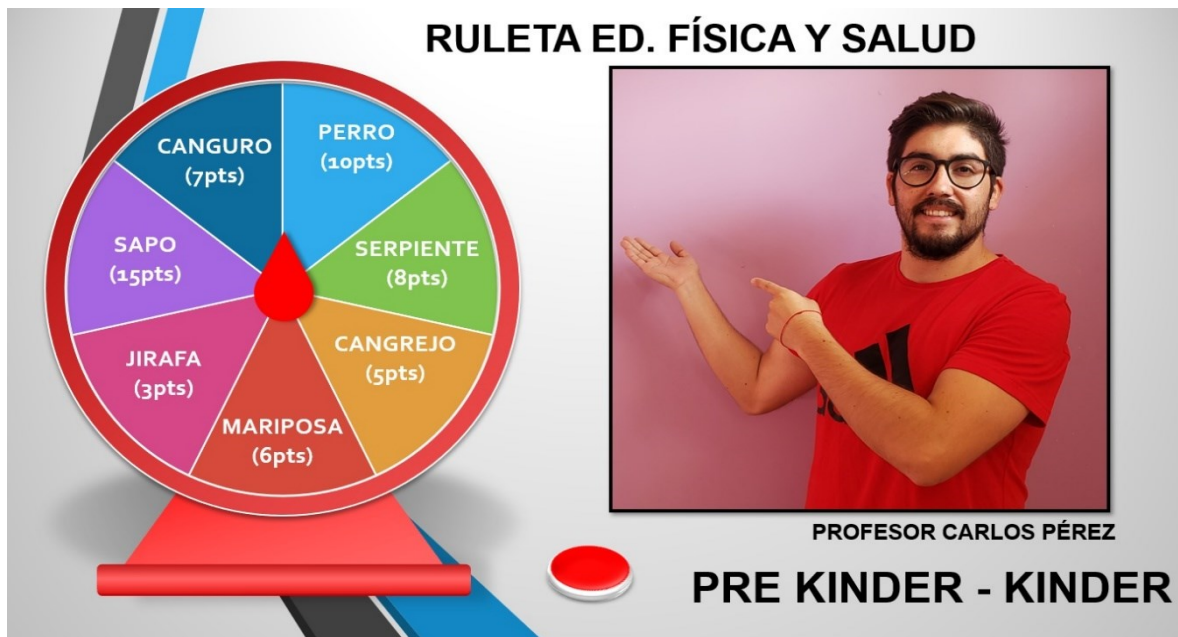
Motricidad gruesa: Comprende los movimientos motrices complejos como lanzar objetos, patear una pelota o saltar la soga. Ejemplos: Circuitos físicos, ejercicios con aros, balones, cuerda, etc.

Para que los niños se desarrollen de manera correcta es muy importante ayudar a mejorar la motricidad tanto fina como gruesa.

Tarea de la semana 10: "Motricidad"

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y resolver las siguientes actividades.

- Abre la presentación de Power Point subida a la página oficial del colegio <http://www.colegio-pablogarrido.cl/E-4/index.php/m-noticias/162-rutinas-de-trabajo-educacion-fisica> y juega a la divertida RULETA DE ANIMALES de esta semana con toda tu familia.
- Realiza 7 vueltas a la ruleta apretando el botón de color rojo para activarla y para detenerla. (la imagen de abajo es sólo explicativa, para hacer funcionar la ruleta debes ver el video que más arriba se señala y abrir el archivo PowerPoint con ayuda de un adulto).



- En conjunto a un familiar, respondan:

¿Cuál fue el ejercicio o animal que más te gustó hacer?

RESPUESTA: (Responde con ayuda de un familiar)

¡AHORA TE TOCA A TI!



- Inventa un ejercicio y colócale nombre de animal. Que un familiar te saque una fotografía y envíenla al correo del profesor: Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl para que sea revisada. El que sea mas creativo tendrá un premio al regresar a clases.