



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 9 25 al 29 de mayo 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar.
	Habilidades motrices básicas.		
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 25 de mayo 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/ • https://www.youtube.com/watch?v=0YONPac6fhw&feature=youtu.be (video explicativo de ruleta) 			
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 8 de 1° a 4° básico, 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.

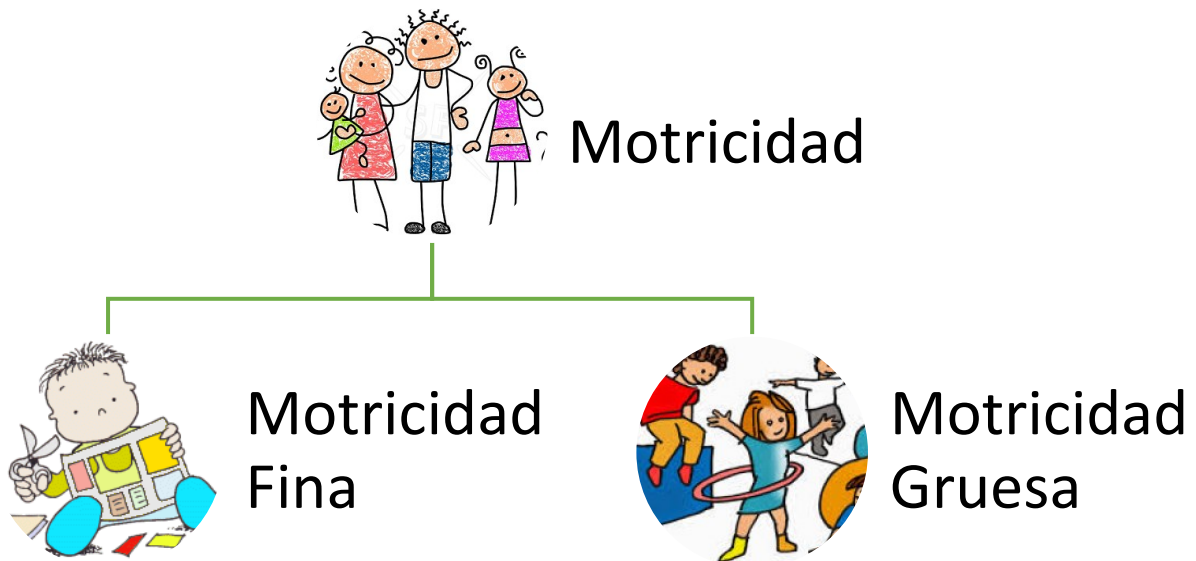
Motricidad.

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: Comprenden 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 8: "Motricidad"

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

1. Abre la presentación de Power Point subida a la página oficial del colegio <http://www.colegio-pablogarrido.cl/> y juega a la divertida RULETA DE EJERCICIOS de esta semana con toda tu familia.

Actividad:

- Realiza 10 vueltas a la ruleta apretando el botón de color rojo para activarla y para detenerla.
- Anota en tu cuaderno u hoja de Word los ejercicios que irás realizando.
- Anota en tu cuaderno u hoja de Word el puntaje obtenido en cada ejercicio.
- El perdedor del juego deberá realizar el ejercicio PLANCHA durante 60 segundos.



RULETA ED. FÍSICA Y SALUD

Ejercicio	Puntaje
10 sentadillas	20pts
10 saltos abro-cierro piernas	5pts
dominar un globo 5 veces con un mano	5 pts
baila 20 segundos	10pts
8 saltos pies juntos	8 pts
baila 10 segundos	5 pts
equilibrio con 1 pie arriba	7pts
trotar en tu casa 30 segundos	8pts
abrazar a un familiar	6pts
15 abdominales	5pts
10 sentadillas	20pts

PROFESOR CARLOS PÉREZ
1° a 4° básico

EJERCICIO PARA EL PERDEDOR DEL JUEGO:

