



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.

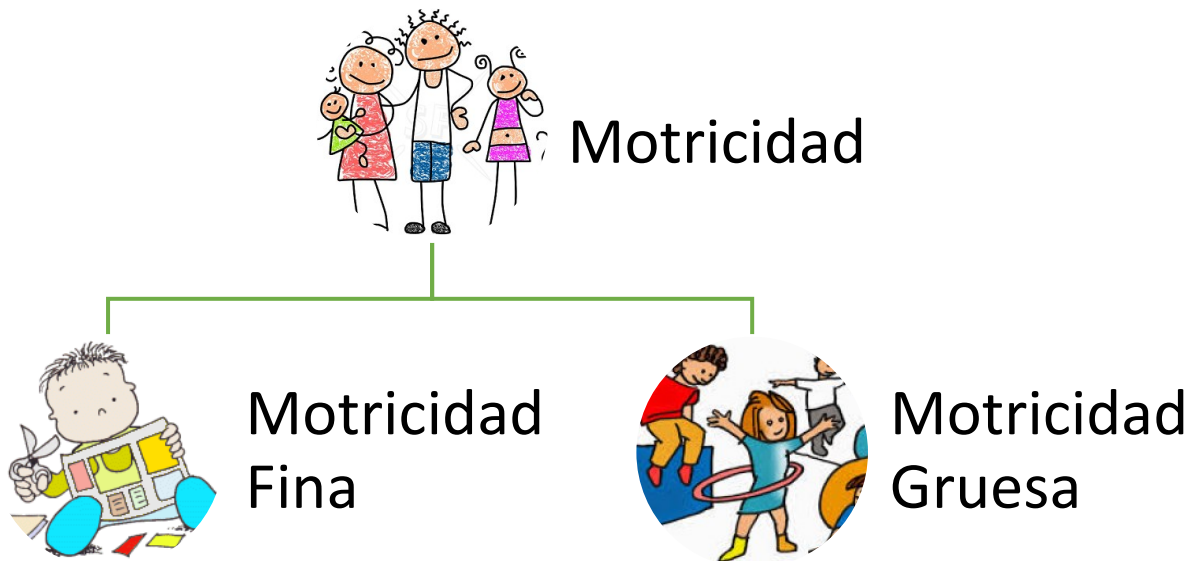
Motricidad.

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:

