



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

¿Cómo Vamos?  
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 14 29 al 03 de julio 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, evaluar.
	Habilidades motrices básicas.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar los contenidos de la unidad, mediante la realización de guía de retroalimentación de Ed. Física.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizan guía de retroalimentación de contenidos, respondiendo adecuadamente a lo requerido.</li><li>• Reconocen e identifican a conceptos y elementos fundamentales de las clases.</li><li>• Aplican los contenidos vistos a la fecha, a través de preguntas de reflexión al final de la guía.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 14. Esta semana será distinta ya que no habrá video de rutina de entrenamiento y deberán leer con mucha atención las instrucciones.</li><li>• Primero deberás leer con atención en compañía de un familiar, un texto explicativo que nos permitirá recordar conceptos claves de las semanas anteriores.</li><li>• Luego tendrás que resolver las actividades planteadas en la guía y responder de la mejor manera posible.</li><li>• Recuerda realizar todos los pasos que siguen para realizar tu guía.</li><li>• Busca un espacio cómodo y tranquilo para desarrollar tu guía. Preocúpate de tener buena iluminación.</li><li>• Resolver todas las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>• Cómo resolver la guía:<ul style="list-style-type: none"><li>- Traspasar a tu cuaderno y escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li></ul></li><li>• Tienes hasta el viernes 03 de julio para desarrollar tú guía.</li><li>• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x8o08HINKww">https://www.youtube.com/watch?v=x8o08HINKww</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AeKmRt_6AWo&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=AeKmRt_6AWo&amp;feature=youtu.be</a>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

QUERIDOS ESTUDIANTES, ES IMPORTANTE PARA LLEGAR A LA META DE ESTA SEMANA, HABER RESPONDIDO TODAS LAS GUIAS ANTERIORES. PUEDES GUIARTE POR LOS TEXTOS EXPLICATIVOS DE LAS SEMANAS 4 A LA 11 Y VIDEOS DE LAS RUTINAS TRABAJADAS SEMANAS ATRÁS. RECUERDA QUE DEBES TRASPASAR LA GUÍA A TU CUADERNO Y ENVIAR AL CORREO DEL PROFESOR (**CARLOS.PEREZ@COLEGIO-PABLOGARRIDO.CL**) FOTOGRAFÍAS DE TU TAREA REALIZADA.

## Tarea de la semana 14.

### ¿Cómo Vamos?

Actividades: Leer con atención las instrucciones junto a un adulto o familiar y responder las preguntas. Piensa tranquilo y con calma y luego responde.

**1. Selección múltiple:** Responde a las siguientes preguntas con respecto a las semanas trabajadas y contenidos enseñados. Marca con una X la respuesta correcta.

1.- ¿Para qué nos sirve realizar un calentamiento general?

- A Jugar con mi familia y prevenir lesiones.
- B Prevenir lesiones y preparar nuestro cuerpo.
- C Preparar nuestro cuerpo para ver televisión.

2.- ¿Cuáles son habilidades motrices?

- A Sentarse, tomar el celular, comer.
- B Correr, comer, cambiar la tele.
- C Correr, saltar, lanzar.

3.- El objetivo principal de nuestras rutinas de ejercicios fue:

- A Demostrar control en ejercicios difíciles.
- B Demostrar control en ejercicios de locomoción, manipulación y estabilidad.
- C Demostrar control en ejercicios de locomoción y velocidad.

4.- ¿Cómo se llama nuestra ayudante virtual de la semana 12?

- A Carolina
- B Claudia
- C Celia

**2. Verdadero o Falso: Marca con una V en caso de que la oración sea correcta, o con una F en caso de que ésta sea falsa.**

- 1) \_\_\_\_\_ El calentamiento no sirve para prevenir lesiones.
- 2) \_\_\_\_\_ La elongación nos permite volver a la calma después de haber realizado ejercicios.
- 3) \_\_\_\_\_ La motricidad se divide en motricidad fina y motricidad gruesa cuando trabajamos en educación física.
- 4) \_\_\_\_\_ Dentro de las semanas de ejercicios, realizamos una ruleta de animales.
- 5) \_\_\_\_\_ La función de un juego es que el participante no lo pase bien y se enoje.
- 6) \_\_\_\_\_ Nuestras clases de Ed. Física han sido mediante videos y guías de estudio.

