



**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.

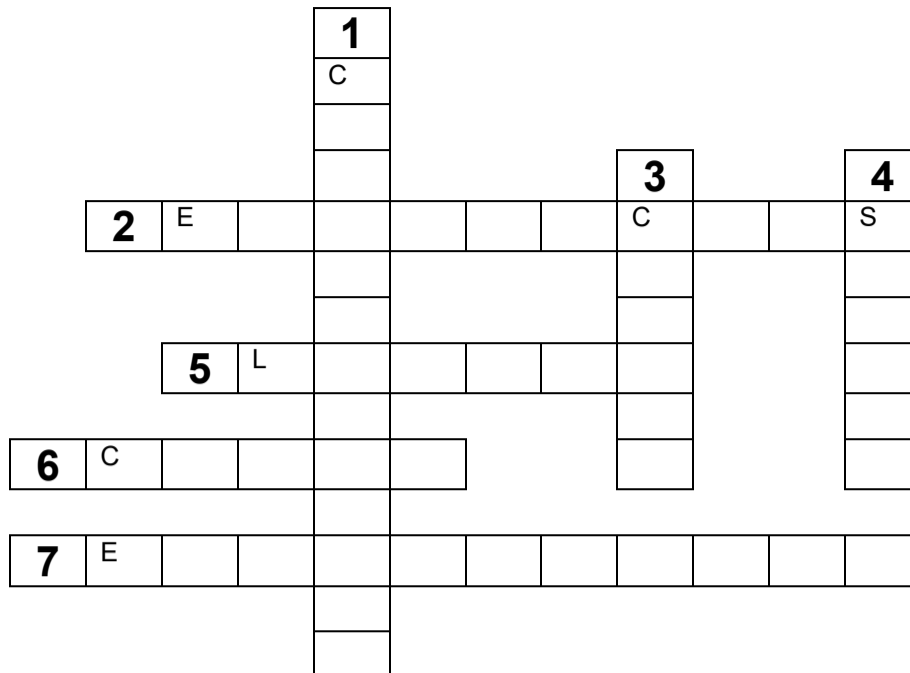
4.- ¿Cómo se llama nuestra ayudante virtual de la semana 12?

- 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.

3. Crucigrama: Resuelve el siguiente crucigrama basado en habilidades motrices básicas. Cada concepto o palabra tiene su primera letra escrita.



1. Es aquel que nos ayuda a prevenir lesiones, siempre va al principio de nuestra rutina.
2. Son todos los movimientos que nos permiten mantener una buena salud.
3. Habilidad motriz básica que nos permite llegar a un lugar velozmente.
4. Habilidad motriz básica que nos permite alcanzar cosas que están en altura o sobrepasar obstáculos.
5. Habilidad motriz básica que nos permite trasladar un objeto de un lugar a otro recorriendo una distancia. También nos ayuda para mejorar nuestra puntería.
6. Nombre de nuestra ayudante virtual de la semana 12.
7. Conjunto de ejercicios que se realizan en la última parte de nuestras rutinas y nos ayudan a volver a la calma y relajar nuestro cuerpo.

4. Reflexión: Responde a las preguntas que a continuación se presentan (recuerda traspasar a tu cuaderno todas las respuestas):
- a) ¿Qué es ser un niño o niña saludable?
  - b) ¿Cómo podríamos mejorar nuestra rutina de ejercicios?
  - c) ¿Qué habilidades motrices trabajamos en el ejercicio con globos?