



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 17 27 al 31 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.
	Habilidades motrices básicas.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Demostrar control en la ejecución de ejercicios de coordinación, manipulación de objetos y lanzamiento.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Observan, y ejecutan su rutina de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular y habilidades motrices.</li><li>• Lanzan con diferentes niveles y tamaños, conservando el control del cuerpo.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Observar el video “11° rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>• Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>• 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.</li><li>• Tienes hasta el viernes 31 de julio para desarrollar tú guía.</li><li>• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.</li><li>• Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iZRvFnKE8cE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=iZRvFnKE8cE&amp;feature=youtu.be</a> (rutina de ejercicios semana 17)</li></ul>			
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 17 de 1° a 4° básico. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes. Esta Semana aprenderemos sobre el concepto de circuito físico y sus estaciones. Además, seguiremos practicando lanzamientos, a través de un juego recreativo. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

## ES IMPORTANTE SABER QUE:

### CIRCUITO FÍSICO:

Circuito es la ejecución de diversos ejercicios que se hacen en lugares previamente asignados, llamados estaciones. Es un recorrido en que utilizaremos las habilidades motrices básicas.

### ESTACIONES:

Son ejercicios físicos que van separados por números o letras, los cuales nos ayudarán a avanzar en el circuito físico. Son asignados previamente y cada uno trabajará ejercicios distintos.



### Tarea de la semana 17.

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y responder las preguntas.

1. **Creación de estaciones:** Deberás crear tus propias estaciones, para esto deberás usar tu creatividad y realizar 3 tipos de ejercicios distintos y unirlos mediante un circuito físico.
  - Puedes utilizar lo que quieras y lo que tengas en tu hogar. Te invito a participar activamente y en conjunto a toda tu familia.
  - Deberás enviar fotografías de tus estaciones y un video donde salgas practicando tu creación de circuito físico al correo del profesor Carlos: [Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)
2. Responde las preguntas del Ticket de salida. Saca una fotografía a tu Ticket y envíalo al correo del profesor Carlos. Correo: [carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Qué es un circuito físico?	
2. ¿Qué son las "estaciones" en ed.física?	
3. Nombra las 4 estaciones de la rutina "semana 17"	