



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: pre kínder – kínder.
OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.	Módulo Corporalidad y movimiento.	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Demostrar control en la ejecución de ejercicios de coordinación, manipulación de objetos y lanzamiento.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Observan, y ejecutan su rutina de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular y habilidades motrices.• Lanzan con diferentes niveles y tamaños, conservando el control del cuerpo.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Observar el video “11° rutina de ejercicios” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.• 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 viernes 31 de julio 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">• https://www.youtube.com/watch?v=iZRvFnKE8cE&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 17)			
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 pre básica. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes y en la cual incluiremos trabajo de circuito y un juego de lanzamientos. 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
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

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