



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

Aniversario N°67 “VALORANDO NUESTRA IDENTIDAD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 18 03 al 07 de agosto 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">Reconocer e identificar nuestro sello educativo deportivo, impartido en nuestro establecimiento.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Observan, y ejecutan su rutina de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan las habilidades motrices básicas y recreativas.Demuestran control en la ejecución de ejercicios de coordinación, manipulación de objetos y equilibrio.Realizan una serie de juegos lúdicos-recreativos.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “12° 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 07 de agosto 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=x0suuCxhcCY&feature=youtu.be (rutina de ejercicios semana 18)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

ANTES DE PASAR A LAS PREGUNTAS, LEE EN CONJUNTO A UN FAMILIAR ESTA INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE:

Nuestro colegio Pablo Garrido Vargas está de aniversario N°67, y para esto es importante conocer y aprender sobre nuestro sello educativo “deportivo”.

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 18 de 1° a 4° básico. Esta semana deben observar la nueva rutina de ejercicios preparada para todos ustedes. Esta semana estará dedicada al aniversario n°67 de nuestro colegio, donde aprenderemos sobre nuestro sello educativo deportivo y conceptos claves de los beneficios que nos permite la práctica deportiva. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

Nos brinda una formación completa, atenta a los aspectos intelectuales, técnicos, culturales, **deportivos**, estéticos, sociales y espirituales; pero también, particularmente respetuosa de la singularidad de la persona.

Pero te preguntarán... ¿Cuáles son los beneficios que nos otorgan los deportes o la práctica deportiva?

El deporte es esencial en la vida de los niños. Se debe luchar contra el sedentarismo y la vida pasiva que muchos niños están llevando casi sin darse cuenta por culpa de las nuevas tecnologías y el estilo de vida que predomina en la sociedad. Por este motivo los padres deben estar alerta y potenciar el ejercicio físico en sus hijos, para promover una buena salud y un buen crecimiento.

Los niños deben jugar y moverse libremente, en vez de pasar horas frente al celular o videojuegos. El tener una vida sedentaria puede ser cómodo para sus padres, pero en realidad no es nada saludable para los niños, ellos necesitan moverse cada día como mínimo una hora. Ya sea en el parque jugando con sus amigos, nadando en la piscina, paseando en familia, jugando en actividades extraescolares, etc.

10 beneficios de los deportes:

1. Introduce al niño a la sociedad
2. Enseña a seguir reglas
3. Ayuda a abrirse a los demás y superar la timidez
4. Frena sus impulsos excesivos
5. Fomenta en el niño la necesidad de colaborar por encima de lo individual.
6. Produce coordinación de los segmentos del cuerpo.
7. Favorece el crecimiento de huesos y músculos.
8. Estimula la higiene y la salud.
9. Le enseña a tener responsabilidades.
10. Aumenta la toma de decisiones formativamente.

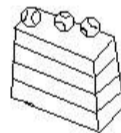
El deporte es la mejor medicina para el cuerpo de cualquier persona, sin importar la edad que se tenga. Es clave para el cuerpo, la mente y el desarrollo de cualquier niño. El deporte ayuda a que los niños puedan construir unos cuerpos fuertes y saludables.

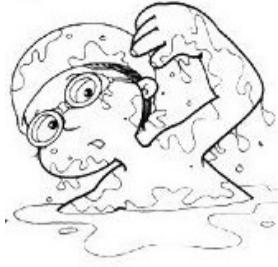
Las actividades deportivas también pueden enseñar a tus hijos valores clave en su desarrollo como la honestidad, el trabajo en equipo y el respeto. Participar en actividades grupales dentro del deporte también ayuda a que tu hijo desarrolle sus habilidades sociales y sus habilidades motoras gruesas.



Tarea de la semana 18.

1. Pinta los dibujos que representan un deporte y encierra en un círculo los que sean juegos deportivos.





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 son los deportes?
2. ¿Qué beneficios te ha dado la práctica deportiva?
3. Nombra y describe el deporte que más te gusta practicar.