



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: 5° a 8° Año Básico.
OA1: Demostrar la aplicación y ejecución de capacidades físicas en una variedad de ejercicios y actividades deportivas.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar.
	Capacidades Físicas		
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 o vía WhatsApp del curso.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=GKONHbbIMfg&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	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 18 de 5° a 8° 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.

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”.

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?

La práctica de deportes es una de las actividades más positivas para los adolescentes. Pero si además se trata de un deporte de equipo, los beneficios son aún mayores.

Algunos estudios han descubierto que los adolescentes dedican más de seis horas diarias a actividades de ocio sedentarias como mirar la televisión, navegar por internet, chatear con sus amigos, jugar en la computadora o hablar por el celular. Estamos en la era de las comunicaciones y es muy beneficioso que los adolescentes estén conectados con ese mundo. Pero si a esas horas les sumamos las que pasan en la escuela y las que dedican a hacer las tareas escolares en el hogar, el resultado es un exceso de actividad sedentaria y eso no es beneficioso para la salud.

No es nada extraño que los adolescentes que de niños han practicado deportes, abandonen estos tras la pubertad. La excusa que utilizan es que les falta tiempo para todo. Y están en lo cierto. Por eso es recomendable que los padres les ayuden o, al menos, les orienten a organizar su tiempo para poder hacer diversas actividades, y entre esas actividades no debería faltar el deporte.

Si son deportes de equipo, mejor. Es que algunas de las características de los deportes que se practican en grupo son fundamentales para su formación en esta etapa fundamental de sus vidas.

¿En qué nos aportan los deportes?

1. **Disciplina.** Todos sabemos que es muy difícil para muchos adolescentes ser disciplinados. La práctica de un deporte de equipo les enseñará la importancia de la disciplina sin que se den cuenta. Y es que verán que el equipo funciona bien cuando todos sus componentes siguen la disciplina impuesta.
2. **La importancia de las normas.** Los deportes en general ayudan a los chicos a entender la importancia de las normas. En los que se practican en equipo, los chicos observan de manera directa que cuando ellos no cumplen con las normas impuestas, perjudican también al resto del equipo.
3. **Trabajo en grupo.** Esa es quizá la principal enseñanza del deporte de equipo, los chicos y las chicas aprenden a trabajar en grupo, descubren la importancia de confiar en los demás y de que los demás confíen en ellos.
4. **Liderazgo.** Otro de los aspectos que ofrece la práctica del deporte de equipo es que los adolescentes descubren lo que es el liderazgo, su importancia para el equipo rinda bien. Lo que un líder puede hacer para guiar al resto y ganarse la confianza de sus compañeros.
5. **Solidaridad.** Practicar un deporte de equipo refuerza también los lazos de solidaridad entre los componentes.
6. **Tolerancia a la frustración.** Es cierto que tanto en los deportes de equipo como en los individuales lo habitual es ganar unas veces y perder otras, pero está demostrado que en los que se practican en equipo se adquiere de forma mucho más sólida la tolerancia a la frustración derivada de las derrotas. Y ese es un aprendizaje muy importante para la vida adulta.
7. **Victoriosos sin prepotencia.** De la misma forma, las victorias se viven en los deportes de equipo sin prepotencia. Otra enseñanza fundamental para su vida de adultos.



Tarea de la semana 18.

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

Importante: Si no practicas ningún deporte o actividad deportiva, indica y describe cuál te gustaría practicar.

1. **Nombra y describe el deporte o actividad deportiva que más te guste practicar.**

2. **Escribe tres cualidades positivas que tengas en ese deporte o actividad.**

3. **Finalmente escribe las cualidades que falta trabajar o deberías mejorar en ese deporte o actividad.**

EJEMPLO: (PROFESOR CARLOS)

1. **MI ACTIVIDAD DEPORTIVA FAVORITA ES LA DANZA**
 2. **MIS TRES CUALIDADES POSITIVAS SON:**
 - tengo mucha creatividad a la hora de crear bailes
 - manejo mucha técnica de los estilos de la danza.
 - poseo buena postura dentro de cualquier baile.
 3. **LO QUE DEBERÍA MEJORAR DENTRO DE LA DANZA ES MI ELONGACIÓN Y APRENDER MÁS ESTILOS DE LOS QUE YA CONOZCO.**
4. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

	<h2>TICKET DE SALIDA</h2>
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.	