



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

|  |  |   |                                      |
|--|--|---|--------------------------------------|
| NOMBRE:  |  | FECHA: Semana 31<br>09 al 13 de noviembre 2020. | CURSO: pre kínder – kínder.          |
| OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.   | Módulo                                       | Habilidades a desarrollar:                      | Reconocer, identificar, reflexionar. |
|  | Corporalidad y movimiento.                   |   |                                      |
| Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Crear una rutina de ejercicios para la semana.</li></ul>  |  |   |                                      |
| Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifican los tipos de ejercicios que pueden ser utilizados en su rutina.</li><li>• Reconocen diferentes acciones positivas que nos llevan a tener una vida saludable.</li><li>• Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.</li></ul>  |  |   |                                      |
| Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Queridos estudiantes esta semana los invito a crear su propia rutina de ejercicios que podrás realizar en tu casa y con materiales muy simples y de fácil acceso. Recuerda que la semana pasada aprendimos sobre la higiene personal, lo cual deberás incluir en tu rutina. Los invito a ver el video recomendados para esta semana 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:<br/>Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor.<br/>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 noviembre para desarrollar tú guía.</li><li>• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</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=HZ54ZGuvVkw">https://www.youtube.com/watch?v=HZ54ZGuvVkw</a> (ejercicios en casa)</li></ul>   |  |   |                                      |
| Docente: Carlos Pérez Luengo   | Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl | Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas        |                                      |


### Tarea de la semana 31.

1. Estimados estudiantes esta semana deberás crear tu propia rutina de ejercicios. Podrás utilizar ejercicios con o sin materiales. Anota el tipo de ejercicio, si utilizas o no material, el tiempo que lo realizarás y los días en que lo realizarás.

Tu rutina deberá contener lo siguiente:

| Tipo de ejercicio                   | Material utilizado        | Tiempo                       | Días en que lo realizaré             |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Ejemplo:</b><br>Saltar la cuerda | <b>Ejemplo:</b><br>Cuerda | <b>Ejemplo:</b><br>2 minutos | <b>Ejemplo:</b><br>Lunes y miércoles |
| 1.                                  |                           |                              |                                      |
| 2.                                  |                           |                              |                                      |
| 3.                                  |                           |                              |                                      |
| 4.                                  |                           |                              |                                      |
| 5.                                  |                           |                              |                                      |
| 6.                                  |                           |                              |                                      |

2. 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](mailto:Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)

|   |                         |
|---|-------------------------|
|  | <b>TICKET DE SALIDA</b> |
| 1. ¿Fue muy difícil crear tu rutina de ejercicios?                                  |                         |
| 2. ¿Practicas algún ejercicio o actividad deportiva en la semana?<br>¿Cuál?         |                         |