



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 31 09 al 13 de noviembre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Crear una rutina de ejercicios para la semana.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Identifican los tipos de ejercicios que pueden ser utilizados en su rutina.• Reconocen diferentes acciones positivas que nos llevan a tener una vida saludable.• Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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 noviembre 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=HZ54ZGuvVkw (ejercicios en casa)			
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
Ejemplo: Saltar la cuerda	Ejemplo: Cuerda	Ejemplo: 2 minutos	Ejemplo: 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



TICKET DE SALIDA

1. ¿Fue muy difícil crear tu rutina de ejercicios?

2. ¿Practicas algún ejercicio o actividad deportiva en la semana?
¿Cuál?