



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía IV de Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
Patrón motor: SALTO
3° y 4° básico

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

Unidad: Controlando y mejorando habilidades motrices

OBJETIVO:

- OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros
- OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones
- OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

- **Salto: patrón locomotor de una o ambas piernas mediante el cual el cuerpo se aleja de la superficie de apoyo.**

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Con la ayuda de un adulto, observa el video demostrativo y explicativo de las clases de estas semanas. Fecha Entrega: **Viernes 05 Junio**
2. Antes de realizar la clase debes contar con el espacio físico necesario, ten en cuenta que debe ser seguro para moverse.
3. Debes contar con materiales, tales como; scoch o algún adhesivo para marcar el piso de la siguiente forma



4. Debes realizar esta clase al menos 3 veces a la semana.
5. Debes hidratarte antes y después de realizar la clase.
6. Idealmente, realiza la clase en familia o con las personas que te acompañen.
7. Pásalo bien y disfruta saludablemente la clase.
8. Debes registrar con videos o fotos las clases, indicando el nombre, curso y semana realizada.
9. Cualquier duda, puedes escribir al mail: kbarrab@colegiodreyse.com

A continuación se envía el enlace del video en dos modalidades:

- Entrás directamente a Youtube y copias el link:
- <https://www.youtube.com/watch?v=gwHEE7dlbsc>

- Entrás a tu mail institucional y copias este link, debes saber que solo podrás ver el video si tu correo está abierto:
- https://drive.google.com/file/d/1-eqwgWsTDdWWEvM5miP_3feup2bNLQyd/view

****DESAFÍO SALUDABLE****

Cepíllate los dientes al menos 3 veces al día. No olvides limpiar tu lengua, mejillas e idealmente usar hilo dental.

Si no te cuidas los dientes, no tardarás mucho en tener caries y dolor de encías. Lo pasarás mal al comer y, desde luego, no te gustará mucho sonreír.

**Trabajar duro por algo que no nos interesa se llama estrés.
Trabajar duro por algo que amamos se llama pasión'.**

Anónimo