



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

**Guía de Educación Física y Salud**  
**Profesora: Karen Barra**  
**Coordinación**  
**5° y 6° básico**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**Unidad 1: Desarrollar y aplicar 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

- **Coordinación: Es todo acto eficiente de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieran la acción conjunta con todas las partes del cuerpo.**

**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; 2 palos de escoba, scoch o adhesivo para marcar el piso de la siguiente forma:



4. Debes hidratarte antes y después de realizar la clase.
5. Idealmente, realiza la clase en familia o con las personas que te acompañen.
6. Pásalo bien y disfruta saludablemente la clase.
7. Debes registrar con videos o fotos las clases, indicando el nombre, curso y semana realizada.
8. 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=yWfMwXycXw&feature=youtu.be>
- 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-GiENkWf\\_tB\\_6jS0kpVFekWzh293XsV9/view](https://drive.google.com/file/d/1-GiENkWf_tB_6jS0kpVFekWzh293XsV9/view)

**\*\*DESAFÍO SALUDABLE\*\***

**Dormir entre 9 y 12 horas todos los días, para poder llevar a cabo este desafío necesitas acostarte a más tardar a las 22:00 hrs.**

*La academia estadounidense de medicina del sueño y (AASM) y la academia americana de pediatría (AAP) apoyan que llevando una rutina de sueño y respetando las horas necesarias para el correcto desarrollo neuronal y físico del niño/a reducen considerablemente el riesgo de padecer enfermedades y reducen el estrés, a pate los niños/as se concentran mejor se irritan menos y reduce la obesidad, entre otras.*

**“Todo error deja una enseñanza, toda enseñanza deja una experiencia y toda experiencia deja una huella”**

**Anónimo**