



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía V de Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
Coordinación y agilidad
3° y 4° básico
Entrega: 19 Junio

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

*** **Coordinación:** capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades.

*** **Agilidad:** se puede definir como la capacidad de ejecutar cualquier movimiento o actividad de manera rápida y precisa.

Esta semana la actividad será diferente, pues contemplará de una parte práctica y otra en donde deberás contestar una pregunta, ambas actividades van de la mano, por ende es obligación realizar las dos.

Te invito a leer junto a un adulto las instrucciones y posterior a eso ¡a ejercitar!

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Con la ayuda de un adulto, observa el video demostrativo y explicativo de las clases de estas semanas. Fecha Entrega: **Viernes 19 Junio**
2. Antes de realizar la clase debes contar con el espacio físico necesario, ten en cuenta que debe ser seguro para moverse. A demás debes considerar utilizar ropa y calzado adecuado, para que no perjudique tu salud.
3. Debes contar con materiales, tales como; scotch o algún adhesivo para marcar el piso de la siguiente forma:



4. Debes hidratarte antes y después de realizar la clase y alimentarte lo más equilibradamente que puedas, incluir frutas y verduras, lácteos, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en la medida justa.
5. Debes realizar esta clase al menos 3 veces a la semana. . Esta recomendación es muy importante para tu salud tanto física como mental.
6. Debes registrar con videos o fotos las clases, indicando el nombre, curso y semana realizada. Esta instrucción es muy importante a la hora de poder evaluar al estudiante y debe ser enviado desde el correo institucional.
7. Recuerda que los registros debes enviarlos desde tu correo institucional y no olvides que al acceder a la plataforma Classroom, obtendrás todas las guías y actividades que hemos desarrollado.
8. Desde esta clase, para los que realicen los desafíos saludables, recibirán 5 décimas para las futuras calificaciones. Así que debes incluirlas dentro de la entrega de tus registros.
9. Contestar la pregunta que está al final de esta guía, puedes escribirla y sacarle una foto o puedes mandar un video de no más de 15 seg.
10. Cualquier duda, puedes escribir y enviar tus registros al mail: kbarrab@colegiodreyse.com. Si decides mandar un vídeo y este es muy pesado, puedes enviarlo al whatsapp que el colegio creó, llamado “comunicaciones dreyses” +56978121595.

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

- Entrar directamente a Youtube y copiar el link:
https://youtu.be/xoye4EK9D_E
- Entrar a tu mail institucional, aceptar la invitación para ser parte de la clase de Ed. Física y Salud, ahí podrás acceder a esta clase y a las anteriores que hemos realizado

****DESAFÍO SALUDABLE****

Ingiera al menos 1 ½ de agua al día (6 a 8 vasos de agua), té, bebidas saborizadas, jugos no reemplazan el tomar agua y no son saludables si están azucarados.

El agua ayuda a limpiar el organismo de toxinas y de elementos que deben expulsarse. Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento. Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

Pregunta a responder:

¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios físicos en tiempo de cuarentena?

¿Crees tú que es importante mantener horarios en la cuarentena? ¿Por qué?

«No tienes que ser grande para empezar. Pero tienes que empezar para poder ser grande»

Zig Ziglar