



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía V de Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
Coordinación y agilidad
5° y 6° 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 crees tú que son los beneficios de la Educación Física en tiempo de cuarentena?

¿Crees tú que es importante mantener horarios para dormir y levantarse en la cuarentena? ¿qué estás haciendo tú?

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

Zig Ziglar