



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía de Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
Patrones motores: lanzamientos y recepción
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

- **Manipulación: proyección y recepción de móviles y objetos**

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Con la ayuda de un adulto, observa el video demostrativo y explicativo de las clases de esta semana (04 al 08 de Mayo).
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; pelota (de plástico, tenis, o puedes hacerla tú de calcetines) ese será el objeto que lances y recepciones, conos, botellas o tarros que delimiten el suelo, cesto o recipiente para encestar.
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: karenbarra.edfisica@gmail.com

LINK VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=1VrNuROlCdE&t=18s>

****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.

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Nelson Mandela