



| PUNTAJE TOTAL | PUNTAJE OBTENIDO | DESCUENTO ATRASOS |
|---------------|------------------|-------------------|
|               |                  |                   |

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

**Guía de Educación Física y Salud**  
**Profesora: Karen Barra**  
**Patrones motores: Equilibrio**  
**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

- **Equilibrio: Habilidad para mantener el cuerpo u objeto estable y controlado**

**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; 4 papeles, para realizar ejercicio de equilibrio 1, vaso para poner en la cabeza y realizar ejercicio de equilibrio 2 Debes realizar esta clase al menos 3 veces a la semana.
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: [karenbarra.edfisica@gmail.com](mailto:karenbarra.edfisica@gmail.com)

LINK DEL VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=Z81Ek-RobcM>

**\*\*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.*

***“Nunca consideres la educación como obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”***

**Albert Einstein**