



Guía N° 5

Educación Física & Salud

1°- 2°

Semana 5
Desde el 05 al 09 de Octubre

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl



OA11 (Nivel 1):

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

Indicador(es)

1. Ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas dirigidas por el profesor.
2. Actúan con seguridad en los juegos y ejercicios propuestos; por ejemplo: se atreven a iniciar sus actividades sin esperar a ver como la realizan sus compañeros.

Ruta de aprendizaje:



- ¿Qué voy a aprender?

A ejecutar un calentamiento y a atreverme a participar en diferentes actividades o juegos, sin esperar a ver cómo lo realizan mis compañeros.

- ¿Cómo lo voy a aprender?

Por medio del trabajo práctico que desarrollaré en la clase

- ¿Para qué lo voy a aprender?

Para practicar actividades físicas de forma segura.

Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

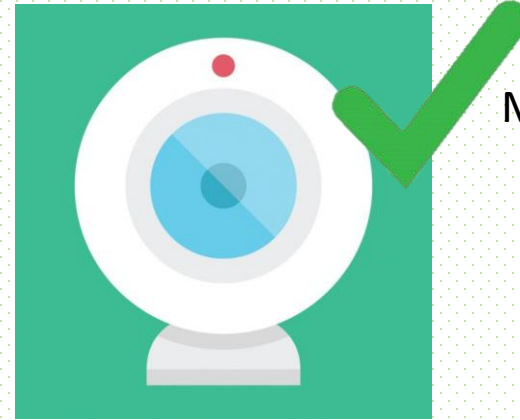
Reglas para la clase virtual



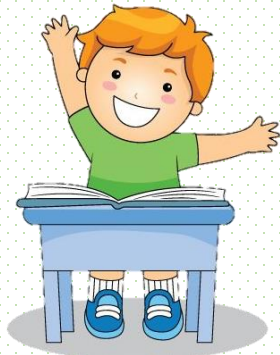
PUNTUALIDAD



MANTENER
MICROFONO APAGADO



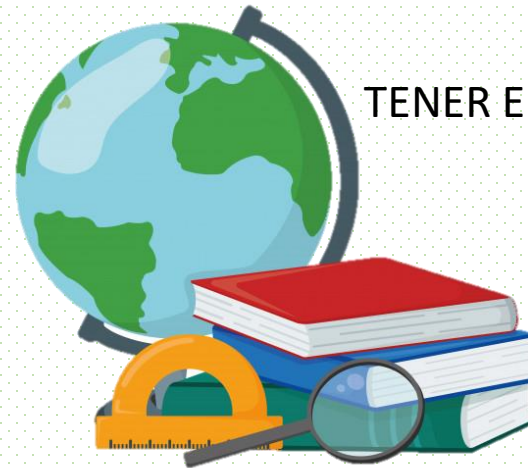
MANTENER CÁMARA
ENCENDIDA



LEVANTAR LA MANO
PARA OPINAR



SER RESPETUOSOS CON
PROFESORES Y COMPAÑEROS/AS



TENER EL MATERIAL NECESARIO
PARA LA CLASE

Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

INICIO

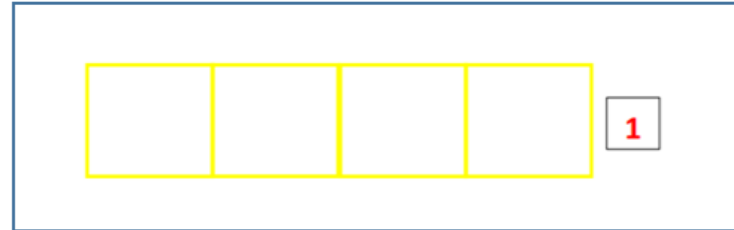


- Juego de calentamiento:
 - ✓ Juego de lateralidad:
 - Deben estar atentos a la señal del profesor, por ejemplo, el dará la indicación de “derecha”, “izquierda”, “frente”, “atrás”, como juego de calentamiento.
 - Variante: Pueden ser el desplazamiento hacia cada lado “pie Junto”, “un pie”, “lateralidad”. Además de combinar en la “zona de espera” la orden del profesor.
- Actividad: **En un lugar libre de peligros desarrollaremos nuestro circuito motriz.**
 - ✓ Debemos ir siguiendo el orden de las imágenes para ordenarlos paso a paso. Una vez q hayamos visualizado todos los pasos debemos ordenar como muestra la imagen final.

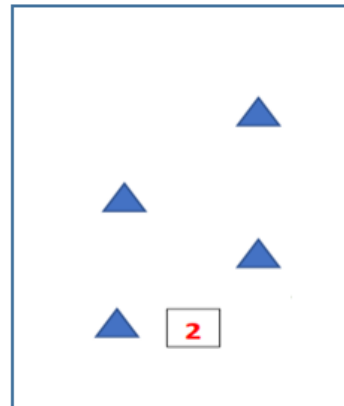
Desarrollo



1. Primero con nuestra cinta masking necesitaremos realizar una escala de coordinación (como muestra la imagen)



2. Luego puedes utilizar las botellas de clases anteriores y ubicarlas como muestra la imagen.

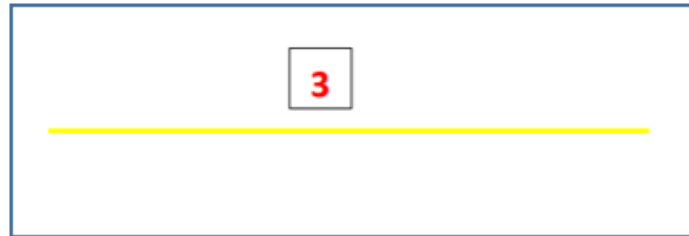


Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

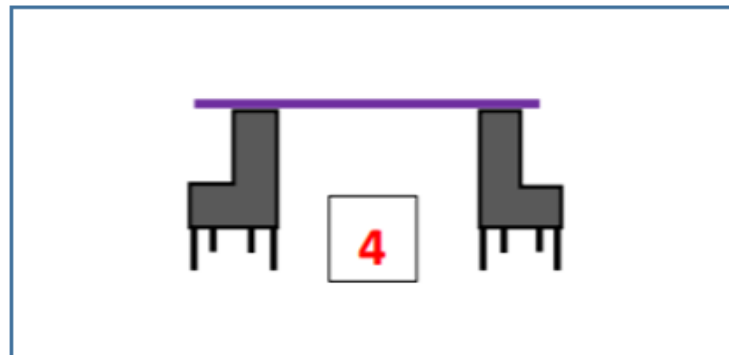
Desarrollo



3. Posteriormente podemos utilizar nuevamente nuestra cinta masking para demarcar una línea de 2 a 3 metros aprox. También puede ser con una cuerda.



4. Por último, necesitaremos dos objetos o cosas (pueden ser dos sillas) que nos sirva para crear una especie de túnel, colocando cinta masking de lado a lado como muestra la imagen.

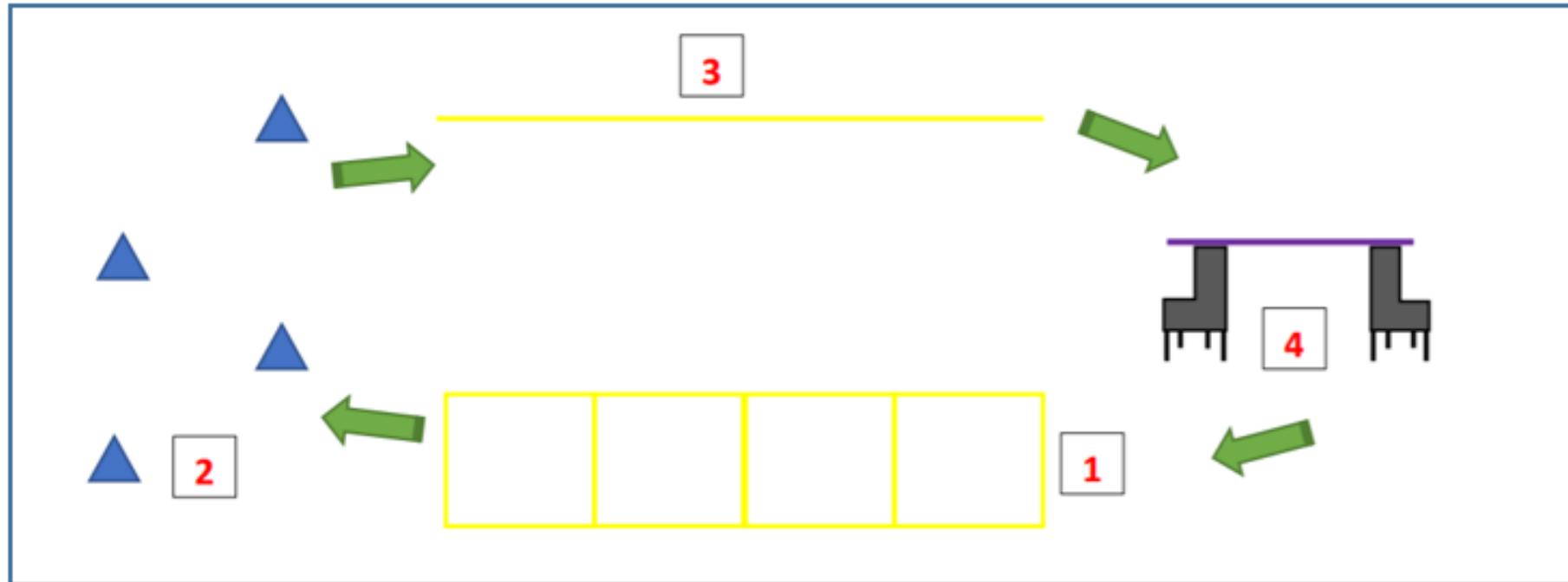


Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

Desarrollo



5. Todo lo anterior debe graficarse de la siguiente manera, para que juguemos y sigamos fortaleciendo nuestras habilidades motrices ¡A jugar!



Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

Ticket de Salida: *¿Qué aprendimos en esta clase?*



Luego de realizar la actividad motriz, debes enviar evidencia audiovisual a mi WhatsApp o a mi correo. Si tienes cualquier duda debes comunicarte conmigo



Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl 

+569-49678234



Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.