



Guía N° 5

Educación Física & Salud

3°- 4°

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: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

Indicador(es):

1. Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión en forma autónoma.
2. Conocen y ponen en práctica medidas de seguridad adecuadas en la práctica de ejercicio físico.

Ruta de aprendizaje:



- ¿Qué voy a aprender?

A ejecutar un calentamiento y a realizar practicas deportivas con las medidas de seguridad apropiadas.

- ¿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.

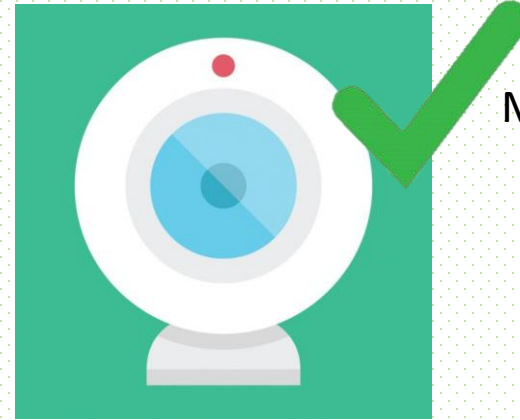
Reglas para la clase virtual



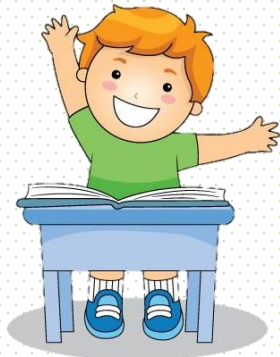
PUNTUALIDAD



MANTENER
MICROFONO APAGADO



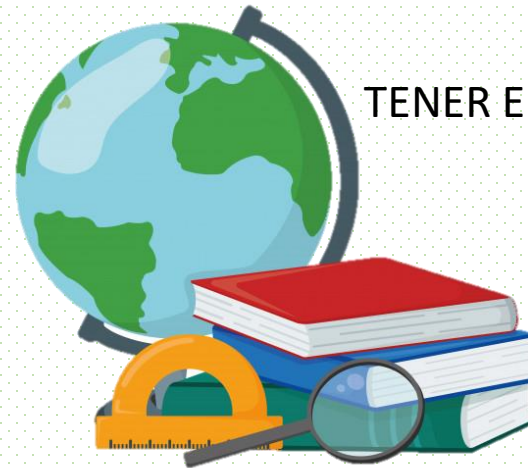
MANTENER CÁMARA
ENCENDIDA



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 (Activación de conocimientos previos)

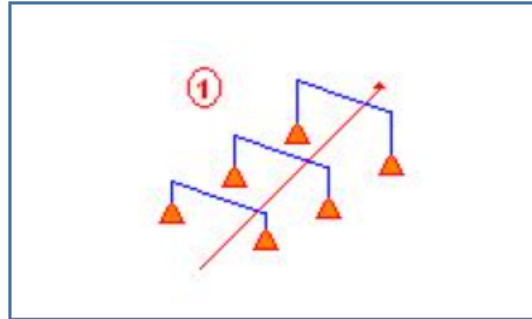


- Juego de calentamiento:
- ✓ Juego de lateralidad:
 - Deben estar atentos a la señal del profesor, por ejemplo, el dará la indicación de “derecha”, “izquierda”, “frente”, “atrás”, como juego de calentamiento.
 - Variante: Pueden ser el desplazamiento hacia cada lado “pie Junto”, “un pie”, “lateralidad”. 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 de la clase



- Debemos ubicar dos objetos en paralelo, entre ellos (como la línea azul de la imagen, ubicar un palo de escobillón o cinta masking) debemos dejar un espacio para pasar gateando.



- Debemos ubicar “aros” en el piso el cual nos guíe el aterrizaje de cada salto que demos (podemos crear nuestro material con hojas de cuaderno, recortando un gran círculo dentro de la hoja simulando un aro de coordinación).



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

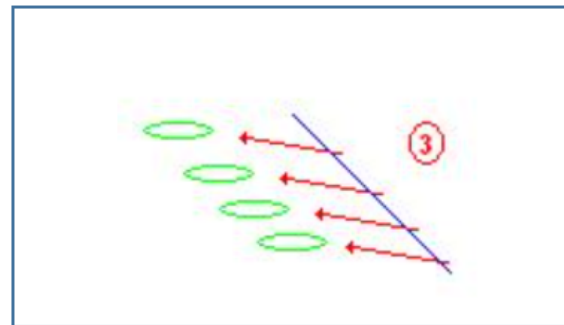
Desarrollo



- Debemos buscar una cuerda o crear una con material que podamos encontrar en nuestra casa.



- Y por último debemos crear 4 aros de coordinación los cuales irán con una línea que nos guiará (línea azul). Todo esto es para fortalecer nuestras habilidades motrices básicas, coordinación de salto aterrizaje, equilibrio, etc.



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.