



Presentación del programa de estudio

		Semana 17	3-7 de agosto
Curso	1°	Clase	17
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 1: Habilidades motrices Básicas. Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades.</b> <b>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros</b>		
Objetivo de la clase	<b>Repasar actividad para trabajar habilidades motrices combinadas.</b> <b>Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.</b> <b>Recordar la importancia de hidratarse.</b>		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. <b>(OA E)</b>		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Instrucciones Generales:

Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al siguiente link..... y realizar las actividades propuestas por el profesor, registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud, si el estudiante no tiene acceso a internet, dichas tareas motrices son descritas en la misma guía para su posterior realización

Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió el estudiante y cómo fue su desempeño motriz en cada una de las tareas entregadas.

**Es importante volver a repasar si no se logran los aprendizajes.**

**Fecha de entrega: viernes 7 a lunes 10 de agosto**



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



## Guía N°1 OA 1: Desarrollo de Habilidades Motrices

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 14, vamos a Repasar actividad de Desarrollo de Habilidades motrices básicas combinadas, Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva. Y recordar la importancia de hidratarse.

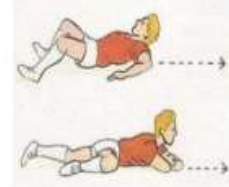
Lee con atención la guía, recuerda que cualquier duda puedes preguntar a través del whatsapp.



### Habilidades Motrices Básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

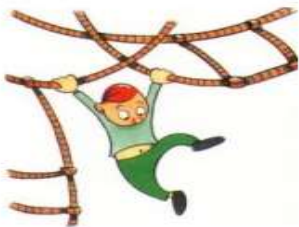
Habilidades motrices de Locomoción: son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.



Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.



Habilidades Motrices de Estabilidad: Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



Repasemos la importancia de hidratarnos

# LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA Y ¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- ✓ Participa en importantes **reacciones bioquímicas**, proveyendo nutrientes y removiendo desechos.
- ✓ Esencial para mantener la **circulación en todo el cuerpo**.
- ✓ Ayuda a controlar la **temperatura corporal**.
- ✓ Importante para la salud de la **piel, el cabello y las uñas**.

## ¿CÓMO TE PUEDES DESHIDRATAR?

Tomando alcohol, haciendo ejercicios, exponiéndote al calor o quemaduras; o por diarreas y algunas otras enfermedades.

## SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- ☹ Dolor de cabeza
- ☹ Piel y boca seca
- ☹ Mal humor
- ☹ Cansancio

## 4 CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

**1** Toma **suficiente agua** como para siempre mantenerte sin sed.

**2** Monitorea el **color de tu orina**. Si está oscura, bebe más agua.

**3** Toma agua **antes, durante y después** de realizar actividad física.

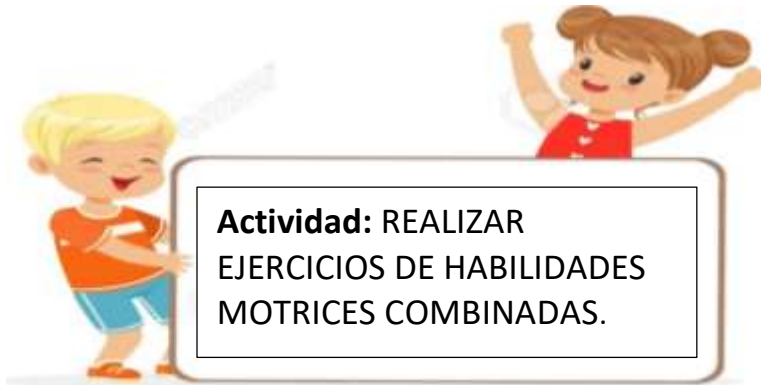
**4** En actividades físicas exigentes usa **bebidas con electrolitos**.



## ¿OTRAS FUENTES DE HIDRATACIÓN?

Frutas (sandía, melón, naranjas, uvas)  
 Verduras (apio, tomates, pepinos)  
 Jugos, té y bebidas deportivas





**Actividad: REALIZAR  
EJERCICIOS DE HABILIDADES  
MOTRICES COMBINADAS.**

**N°1:** Realiza un calentamiento autónomo de 3 minutos.

**N°2:** Con la ayuda de un adulto ingresa al link del video para realizar los ejercicios, si no puedes acceder, los ejercicios estarán descritos a continuación. En la tarde debes evaluar tu propio desempeño, a continuación, te dejo los criterios de evaluación. Recuerda que cada tarea motriz debe repetirse al menos 10 veces.

**Criterios de Evaluación:**

**Logrado:** sin complicaciones al realizar las actividades

**Medianamente logrado:** presenta dificultad para realizar la guía y/o actividades.

**Por lograr:** no se logra realizar todo el desarrollo de la guía o actividad.

**Materiales:** balón, Si no poseen el balón puede reemplazarse por calcetines o globos, aquí aparece la creatividad personal.

**Link:** <https://youtu.be/CCL0ajOnHDQ>

**Tareas motrices combinadas:**

**Tarea N° 1:** El estudiante camina sobre sus talones arriba de una línea demarcada, evitando perder la estabilidad, de ida y vuelta.

**Tarea N° 2:** El estudiante camina en línea recta lanzando el balón de una mano a otra durante el trayecto, de ida y vuelta. (10 veces.)

**Tarea N° 3:** Con ayuda de un adulto, el estudiante parado sobre un solo pie, recibe el balón lanzado por un adulto. (10 veces por pie)  
recibe con ambas manos, luego cambia de pie y ejecuta nuevamente, evitando caer.

**Tarea N° 4:** El estudiante lanza el balón hacia arriba, en el mismo momento realiza un medio giro, antes de recibir el balón con ambas manos. (10 veces.)

**Tarea N° 5:** El estudiante salta despegando ambos pies del suelo al mismo tiempo, lanzando el balón con una mano sobre la cabeza, direccionándolo hacia el objetivo. (10 veces.)



**Tarea:**

**AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO** Al finalizar la guía de trabajo responde con la ayuda de tu apoderado las siguientes preguntas y evalúa tu desempeño, encerrando en un círculo el color que corresponda. El color **rojo** significa que necesitaste de mucha ayuda, el **amarillo** que a veces necesitaste de ayuda, y el **verde** que pudiste trabajar de manera independiente.

1. Logre completar las actividades Nº 1 y Nº 2



2. Logre realizar las actividades demostrando interés y esfuerzo



3. Comprendí la importancia de hidratarse.

