



Presentación del programa de estudio

		Semana 11	15-19 junio
Curso	1°	Clase	13
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<p>OA1: Habilidades motrices demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar correr alternadamente, lanzar, recoger un balón caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA6: Aptitud y condición física</p> <p>OA: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable</p>		
Objetivo de la clase	Repasar y fortalecer Objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.		
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. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de trabajo:

- 1.- Busca todo lo necesario Cuaderno, guías, impresas y lápices.
- 2.- Lee con atención la guía.
- 3.- Pincha el link y observa con atención el video de retroalimentación.
- 4.- Desarrolla las actividades.
- 5.- Finalmente envía registros de las actividades.



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies.

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



Guía N°1 Retroalimentación ¿Cuánto Hemos aprendido?

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 11, vamos a repasar y fortalecer los objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.

Recuerda leer y prestar atención en todo momento y pedir ayuda a un adulto para que te guíe en la actividad.

Retroalimentación de ¿Cuánto hemos aprendido?

Para realizar esta retroalimentación debes pinchar el link que te dejare más abajo, en este link encontraras un repaso sobre: Partes del cuerpo – Respuestas corporales – La importancia de lavarse bien las manos – Flexibilidad – Alimentación saludable, además se analizaran las preguntas que presentaron más dificultades.

-Recuerda prestar atención en todo momento, ya que las actividades estarán relacionadas con el Ppt.

Link: <https://youtu.be/GmrmgkNwnSw>



ACTIVIDAD N°1

Verdadero o Falso, escribe una **V** si la afirmación es verdadera y una **F** si es falsa.

1. ___ Las partes del cuerpo son: cabeza, corazón, pie, mano y uñas.
2. ___ Cambios del color de la piel y sudor son respuestas corporales.
3. ___ Lavarse las manos es un hábito de higiene.
4. ___ El equilibrio es un ejercicio de flexibilidad.
5. ___ La alimentación saludable puede prevenir enfermedades.
6. ___ Flexibilidad es una capacidad física.



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Tarea:

1.- Realiza 3 ejercicios de Flexibilidad, debes enviar una foto de cada ejercicio que realizas por Whatsapp o al correo: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl

2.- Busca y pega en tu cuaderno de educación física y salud 3 recortes de alimentos saludables.

3.- Realiza: Trote de 3 minutos (en tu lugar), da 10 saltos a pie junto, salta 5 veces con un pie, primero con el derecho y luego con el izquierdo, luego de haber realizado esta rutina anota las respuestas corporales después de haber realizado actividad física.



Recuerda enviar fotos de la Tarea, puedes enviar a través de Whatsapp o al correo: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl

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