



GUÍA DE APRENDIZAJE Nº1
Unidad "Priorización curricular"

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____ **FECHA:** ___ / ___ /2020

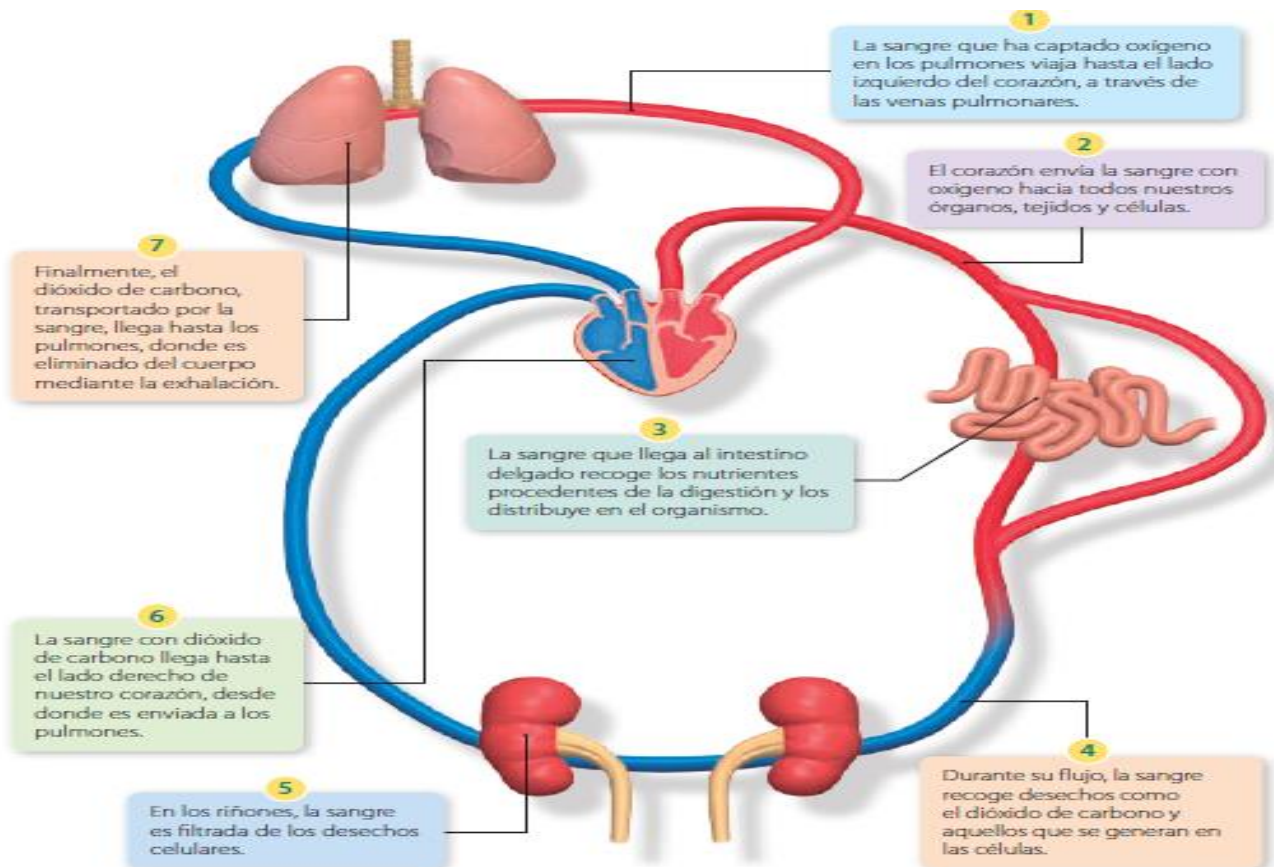
Objetivos/Contenidos a trabajar:

- *Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. OAI*
- *Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. OA9*
- *Reconocer y explicar que los seres vivos están formados por una o más células y que estas se organizan en tejidos, órganos y sistemas. OAI*

1- Instrucción: Lee atentamente el siguiente texto y luego comenta lo que comprendiste con alguien de tu hogar.

La circulación sanguínea

La sangre recorre nuestro cuerpo a través del sistema circulatorio. Mediante la circulación sanguínea se transportan los nutrientes y gases que necesita nuestro organismo, por lo que este proceso es vital para el ser humano y para otros seres vivos. A continuación, analizaremos cómo, mediante la circulación de la sangre, se distribuyen y viajan algunas sustancias esenciales para nuestro organismo.





Que este proceso se lleve a cabo, es fundamental en nuestro organismo para mantenernos sin riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares, una de las causas más frecuentes que alteran nuestro sistema circulatorio son la mala alimentación y el sedentarismo (inactividad física), desde surge la necesidad de que en nuestra vida el movimiento y la actividad física estén presente.

Debido a las distintas restricciones que hemos sufrido en la pandemia, nuestras posibilidades de movernos disminuyeron, es por eso que en la siguiente actividad te presentaremos un trabajo que se realiza en un espacio pequeño y con materiales de nuestro hogar, con el fin de dar una **pausa activa** a nuestros días.

Desafío Mes de agosto

2- Calentamiento:

a- Realizaran movimientos articulares (cuello, codos, rodillas, tobillos y muñecas), y estiramientos (cuádriceps, deltoides u hombros, gastrocnemios o gemelos, bíceps y tríceps) deberás aplicar los conocimientos adquiridos en las guías y clases anteriores.



Realizaremos una pausa de 4 minutos, para hidratarse y concentrarse en la rutina a realizar



Desafíos mes Agosto

- a- En la siguiente actividad, te presentaremos 9 desafíos que se explicaran en un video, que deberás conseguir con tu profesor jefe o descargarlo de la página del liceo, los materiales que utilizaremos son: 8 papeles higiénicos, 3 pelotas pequeñas, un sesto o recipiente y una escoba.
- b- En la planilla que te presentamos a continuación registra el cumplimiento de los desafíos y suma el puntaje obtenido.

NOMBRE DEL DESAFIO	LOGRADO - NO LOGRADO	PUNTAJE/DESAFIO
Torre isometrica		12 puntos
El sombrero		11 puntos
Derriba la torre		7 puntos
Torre con los pies		15 puntos
Desarmar torre con los pies		17 puntos
Lanzamiento al cesto		23 puntos
Doce saltos sobre el palo de escoba		27 puntos
Tres golpes con las manos		32 punto
Cuatro golpes con los pies		35 puntos

TOTAL



Recuerda que después de realizar actividad física, debes realizar tus tareas de higiene

b- Pregunta de investigación

Investiga ¿cuáles son las consecuencias negativas, que produce una mala alimentación en nuestro sistema circulatorio?

Envíanos las fotos o video de los desafíos logrados, y la respuesta de la pregunta final al siguiente correo, edfchiloe@gmail.com o al WhatsApp +56945183774