



LICEO CHILOÉ

Asignatura: Educación física y salud

Nivel: 3° BASICO

Profesor (a): Eliecer Solís Hernández

Kinesióloga PIE: Catalina Gajardo

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº2
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. OA1*
- *Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. OA9*

1- **Instrucción:** Busque un lugar libre de obstáculos, donde pueda realizar la actividad sin provocar accidentes, pide ayuda algún integrante de tu hogar, y realiza la actividad con ropa adecuada.

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, los materiales que utilizaremos son: 6 papeles higiénicos, 1 pelotas tenis, 1sesto o recipiente, 1escoba, globo.
- 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
Lanzar y atrapar con 2 manos		12 puntos
Lanzar y atrapar 1 mano		11 puntos
Gato		7 puntos
Que el globo no toque el suelo		15 puntos
Coordinacion		17 puntos
Armar torre		23 puntos
Seis saltos sobre el palo de escoba		27 puntos
Lanzamiento de la chapita mano derecha		32 punto
Lanzamiento de la chapita mano izquierda		35 puntos

TOTAL



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

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