



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°8
RETROALIMENTACIÓN

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 01 al 05 DE JUNIO

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS

CONTACTO: sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

MIS QUERIDOS ALUMNOS Y ALUMNAS

Hemos comenzados un nuevo mes de trabajo virtual, se qué tienes muchos deseos de que volvamos a vernos, de jugar con sus compañeros, de correr por el patio, pero también se, que esto pasara y que nos volveremos a encontrar, con más ganas de trabajar y aprender.

Por eso te invito a realizar el trabajo de esta guía, para prepararnos para el retorno.

Un abrazo y muchos Cariños.



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, ... (OA1)
Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero,...(OA2)
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. (OA6)
Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física,...(OA8)
Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9)
Conducta segura (OA11)

CONTENIDOS

Alimentación saludable
Noción espacial
Habilidades motrices
Cambios corporales

OBJETIVO DE LA CLASE

Realizar retroalimentación de objetivos trabajados

HABILIDADES

Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes juegos y actividades físicas lúdicas. ›
Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones por medio de variadas actividades físicas y juegos.

2: GUÍA

Esta clase comenzaremos recordando conceptos aprendidos en las clases anteriores.

Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**

Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

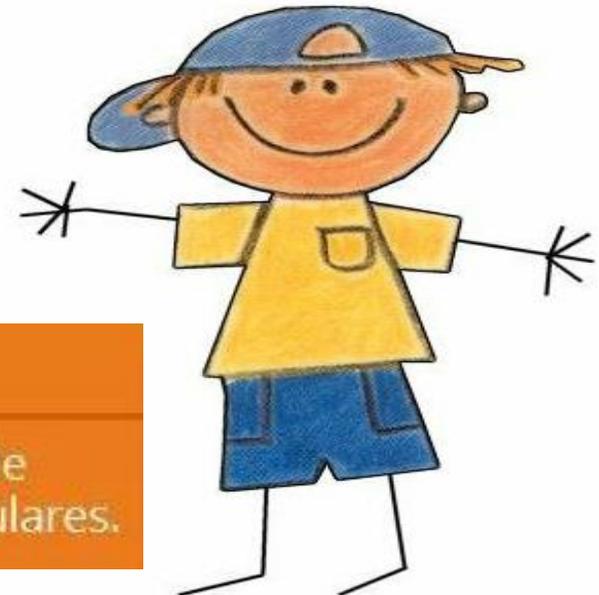
¿Por qué es importante realizar calentamiento antes de comenzar la clase?

Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?

Los humanos necesitamos nutrinos para mantenernos vivos, al igual que cualquier otro ser vivo. Sin embargo, para tener salud y calidad de vida no es suficiente con ingerir alimentos sino que es necesario que éstos sean sanos.





Aquí tienes los alimentos que debes consumir para que tu cuerpo crezca sano y fuerte.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS

Son niños felices

Aprenden a seguir reglas

Previene la obesidad infantil

Se comunican con sus padres y superan la timidez

Favorece el crecimiento de sus músculos y huesos

Aumentan sus habilidades motoras

Frenan sus impulsos excesivos

¿Por qué debes realizar actividad física?

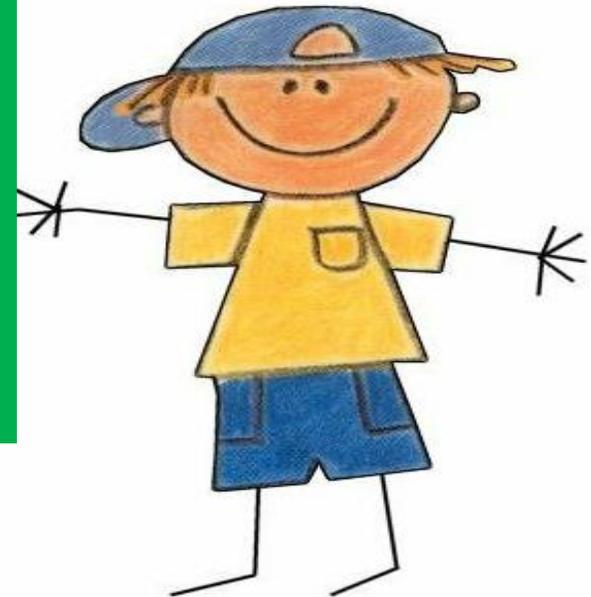


3: TAREA

La actividad de esta semana consiste en realizar dibujos de comidas saludables y deportes que te gustaría realizar.

¡MANOS A LA OBRA Y A TRABAJAR!

- ❖ Necesitaras una hoja de block, lápices de colores.
- ❖ La hoja de block debes dividirla en dos. Sigue el ejemplo de la página siguiente.
- ❖ Debes dibujar y pintar comidas saludables y deportes que más te gustan y que te gustaría practicar.
- ❖ Ahora a trabajar.



4. SOLUCIONARIO

ME GUSTA COMER
(COMIDA SALUDABLE)



DEPORTE QUE ME GUSTA



5. AUTOEVALUACIÓN

Aspecto	Puedo mejorar	Adecuado	Bueno
Dibuje alimentos saludables			
Dibuje mi deporte favorito			
Use colores para colorear mis dibujos			
Realice un trabajo ordenado y limpio			

Querido alumno (a)

Te invito a realizar una autoevaluación del trabajo realizado en esta clase.

Para esto debes marcar con “X” en el nivel de escala de acuerdo a lo que tu has realizado en la actividad.

Para realizar tu autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno de Ed. Física, si no lo tienes escríbelo al otro lado de la hoja de block



Enviando abrazo virtual



cargando...



¡abrazo enviado!



Espero que te haya gustado la clase que fue pensada con mucho cariño para ti.
¡Nos encontraremos pronto!

