**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°17 |
|  | | |
| **Objetivo(s):**  **OA 09:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable  **OA 02:** Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal.  **OA 08:** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física | | |
| **Contenidos:**  **OA 09:** Lavado correcto de manos  **OA 02:** Nociones espaciales: derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo  **OA 08:** Respuestas corporales | | |
| **Objetivo de la semana:**  **OA 09:** Identifican la importancia de lavarse las manos  **OA 02:** Utilizan las nociones espaciales al seguir instrucciones  **OA 08:** Identifican las distintas respuestas corporales provocadas por la actividad física. | | |
| **Habilidad:** Demostrar | | |

**¿Qué hemos aprendido?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de demostrar y qué entendemos por higiene, nociones espaciales y respuestas corporales

**Recordemos:**

**Demostrar es:** mostrar con hechos observables los aprendizajes adquiridos

**Higiene:** se refiere a los cuidados, prácticas utilizadas para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.

**Nociones espaciales:** nos ayuda a ubicarnos en el espacio respecto a nuestro cuerpo, por eso es muy importante tener clara nuestra lateralidad de derecha e izquierda

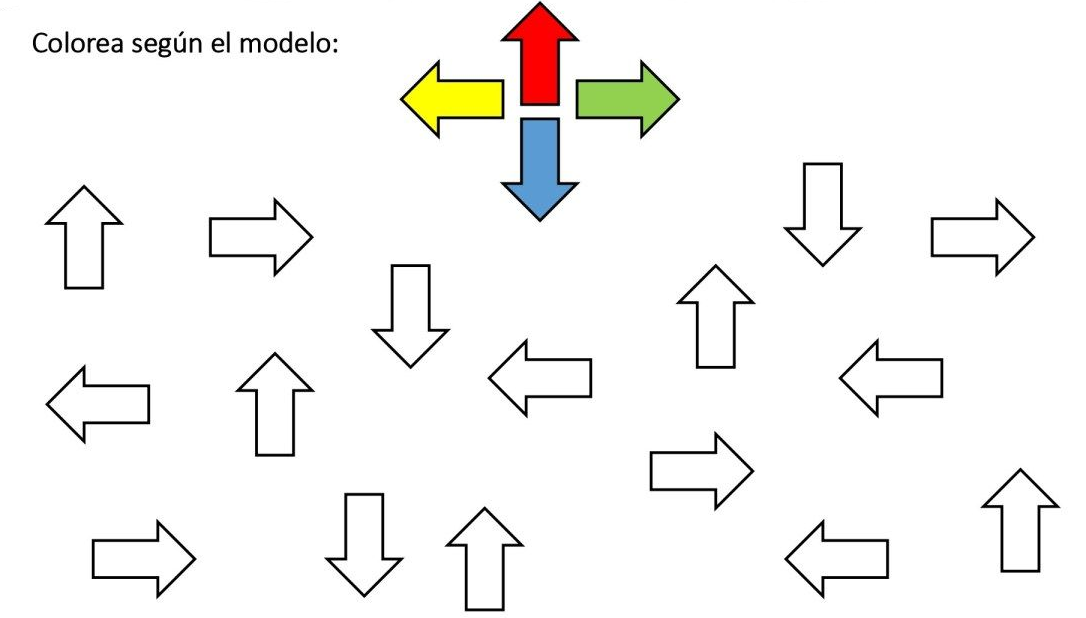
**Respuestas corporales:** es de suma relevancia conocer cómo reacciona nuestro cuerpo a ciertos estímulos, en este caso al estímulo del ejercicio, ya que está relacionado con la salud de nuestros pulmones, corazón, esqueleto, articulaciones y musculatura.

La siguiente guía está adaptada para escribir las actividades en un cuaderno y luego enviar una foto al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620, donde se debe ver el nombre y curso del alumno o alumna.

**I.- Observa el protocolo de lavado de manos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y envía un video al WhatsApp +56941046620**



**II.- Observa el modelo y transcribe en tu cuaderno la flecha según el color indicador**

****

**III.- Observa la siguiente imagen, anota la tabla que está a continuación y responde SI o NO según las preguntas relacionadas con los dibujos:**

****

|  |  |
| --- | --- |
| Preguntas: | Tabla N°1 |
| 1. ¿El objeto que está arriba la almohada es una pelota? 2. ¿Al lado izquierdo del reloj hay una lámpara? 3. ¿Lo que Carlitos tiene sobre la cabeza es un gorro? 4. ¿El juguete que está al lado derecho de Carlitos es un camión? 5. ¿La pelota más pequeña está arriba de la cama? 6. ¿El lápiz más gordo está a la derecha del dibujo? 7. ¿El payaso está abajo de la cama? | |  |  | | --- | --- | | **Número** | **SI/NO** | | 1 |  | | 2 |  | | 3 |  | | 4 |  | | 5 |  | | 6 |  | | 7 |  | |

**IV.-Realiza por 30 segundos rebotes imaginando que saltas la cuerda, anota en tu cuaderno la tabla que está a continuación y coloca una X o ✓ si experimentaste o no algunas de las respuestas corporales**



Las respuestas corporales son:

1. Cambios de color en la piel
2. Sudor
3. Agitación
4. Dificultad para hablar
5. Aumento en la respiración
6. Aumento en los latidos del corazón
7. Cansancio

Tabla N°2

|  |  |
| --- | --- |
| **Respuesta Corporal** | **X o ✓** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

**V.- Realiza los siguientes ejercicios durante 15 segundos lo más rápido posible, anota en tu cuaderno la tabla que está a continuación coloca qué tan rápido late tu corazón después de realizarlo**

|  |  |
| --- | --- |
| **MR (muy rápido)**  **R (rápido)**  **M (moderado)**  **L (lento)**  **ML (muy lento)** | 1.- Saltos tijeras  SALTOS DE TIJERA | Pesas, Incontinencia urinaria, Ejercicios |
| 2.- Burpee |  |
| 3.- Skipping |  |

Tabla N°3

¡¡¡Realiza todas las actividades para que sigamos adelante!!!

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicio** | **Frecuencia cardíaca** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

