**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 5**

**RECURSO: Lápiz, cuaderno y ropa liviana.**  PAGINAS:

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: 4° LETRA: A/B/C FECHA: 30/04/2020

Unidad 1: Desarrollo de las habilidades motrices básicas, juegos y ejercicios guiados, siguiendo las instrucciones de la clase.

O.A: Ejecuta y aplica ejercicios para desarrollar el calentamiento y las habilidades motrices básicas combinadas mediante actividades dirigidas por el profesor y otras por el alumno(a), considerando un espacio reducido para practicarlas en el hogar.

**Inicio de la clase:**

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Ejecutar e identificar el calentamiento, y las habilidades motrices básicas combinadas, mediante una actividad dirigida por el profesor y otra propuesta por los alumnos(as).

Recuerda revisar el material de apoyo y también realizar las actividades con presencia de un familiar que supervise y adecuen las diferentes situaciones en el hogar.

**----🡪Debes tener el material de apoyo, leerlo y comprenderlo, y seguir con el desarrollo de la clase🡨--------**

**Desarrollo de la clase:**

1. **Marca con una “x” la alternativa correcta.**

**De acuerdo a lo leído, se identifica que el propósito del calentamiento es:**

1. Desarrollar la carrera a máxima velocidad sin importar un desgarro muscular.
2. Preparar el organismo lubricando articulaciones y generando calor muscular.
3. Preparar al organismo de eventualidades lesiones.
4. Solo B y C.

**De acuerdo a lo leído, se identifica que las habilidades motrices básicas combinadas son:**

a) Las habilidades de ser veloz, fuerte y ágil.

b) La capacidad del ser humano en desarrollar distintos tipos de acciones motrices, por ejemplo: trotar, saltar, lanzar, girar, estirarse.

c) Lanzar al aire un globo y aplaudir.

1. **En relación a la práctica de las actividades del material de apoyo:**

**¿Realizo las actividades planteadas en el material de apoyo?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

**En relación al objetivo de la clase, en el término de “EJECUTAR”, deberá estar cumplido, debido a la práctica de los ejercicios del material de apoyo, en calentamiento físico y en las habilidades motrices básicas combinadas.**

**Lo siguiente será “APLICAR”, teniendo presente tus conocimientos personales o creatividad en la formulación de la actividad n°3 y n°4:**

1. **Crea un calentamiento físico, con ideas propias y que se adapte al espacio que tienes en tu hogar. Debe durar a lo menos 4 minutos y considerar entre 2 a 3 ejercicios diferentes.**

**Dibújalos y explícalos brevemente en el recuadro. (Si tienes dudas, revisa el material de apoyo para generar ideas).**

Ejercicio 3

Ejercicio 2

Ejercicio 1

1. **Crea un ejercicio que utilice las habilidades motrices básicas combinadas. Utiliza ideas propias y que se adapte al espacio que tienes en tu hogar.**

**Dibújalos y explícalos brevemente en el recuadro. (Si tienes dudas, revisa el material de apoyo para generar ideas).**

**Cierre de la clase:**

Ahora que has finalizado la guía 5, y que junto con el desarrollo de los ejercicios, recordar que el calentamiento es una etapa importante a la hora de preparar el organismo ante una futura acción de movimientos, con la intensión de cuidar las articulaciones y músculos. También las habilidades motrices básicas combinadas, que te permitirán tener una mejor capacidad para realizar acciones motrices, mediante las actividades, juegos pre-deportivos o un deporte.

La aplicación del conocimiento personal, frente a la creación en los diferentes ejercicios para el calentamiento y para las habilidades motrices básicas combinadas, es de suma importancia para poder comprender luego tipos de ejercicios o juegos pre-deportivos que utilicen las habilidades motrices básicas. Finaliza la actividad respondiendo la evaluación.