**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 9**

**RECURSO: ropa liviana, bufanda, escoba, zapatillas (3), vaso y pelota de papel. (a excepción)**

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

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

CURSO: 4° LETRA: A/B/C FECHA: 01/06/2020

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

O.A: Desarrollar una retroalimentación a los conceptos trabajados de la unidad 1 como; actividad física y ejercicio físico, lateralidad ambidiestra y orientación espacial, el calentamiento y las habilidades motrices combinadas, el juego y las capacidades coordinativas y pirámide alimenticia, mediante la practica motriz.

**Inicio de la clase:**

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Desarrollar una clase de retroalimentación a los conceptos ya trabajados como; actividad física y ejercicio físico, lateralidad ambidiestra y orientación espacial, calentamiento físico y habilidades motrices básicas combinadas y pirámide alimenticia, Mediante la práctica de juegos, actividades y ejercicios.

Para conocer toda esa información debes trabajar con el material de apoyo, al último realiza el ticket de salida.

Vamos a trabajar:

1. Actividades sugeridas para retroalimentar cada concepto de educación física y salud.
2. Desarrollar la guía identificando los conceptos.
3. Ticket de salida.

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

**Desarrollo de la clase:**

**Según las actividades realizadas por el material de apoyo, ahora podrás resolver:**

1. **Responde con una “X”, sobre el material de apoyo:**

**El concepto en el material de apoyo ¿Logró quedar claro mediante la definición y el ejercicio presentado?**

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

1. **Según actividad física:**

**¿Cómo puedes explicar la actividad física con un ejemplo de tu vida diaria?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Según el ejercicio físico:**

**Marca con una “x” la alternativa correcta que defina de mejor forma el ejercicio físico:**

1. Es cuando una persona transpira, y desarrolla las habilidades motrices.
2. Es cuando una persona planifica una actividad y la organiza con el tiempo y las repeticiones.
3. Es cuando una persona realiza actividades recreativas.
4. **Responde sobre la lateralidad ambidiestra:**

**¿Cómo puedes trabajar la lateralidad ambidiestra? De 1 ejemplo.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Responde sobre orientación espacial:**

**Genere 1 ejemplo de la orientación tiempo espacio, puede ser actividad, juego o ejercicio:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Responde sobre el calentamiento físico:**

**¿Qué debería provocar el calentamiento físico en el cuerpo humano?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Responde sobre las habilidades motrices combinadas:**

**Supongamos que usted tiene la cancha del colegio y la bodega de materiales. Genere 1 actividad donde utilices las habilidades motrices combinadas:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Responde sobre el juego y capacidades coordinativas:**

**El juego alto ahí o las naciones: ¿Es un juego que utilice la capacidad coordinativa?**

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

1. **Responde sobre la pirámide de alimentos y actividad física:**

**Crea una minuta de 4 a 5 colaciones o comidas que deba tener una persona saludable:**

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cierre de la clase:**

Ahora que has finalizado la guía 9, vamos a recordar y reflexionar sobre todas las guías que hemos realizado, recordaremos cuando nos hablaba de la higiene y la alimentación saludable como mantener el desarrollo sano del estudiante. Luego conocer la actividad física, ejercicio físico, lateralidad ambidiestra y orientación espacial, donde se realizaron juegos como “Tela de araña” y “gol humano”. Seguido de conocer las habilidades motrices básicas, dónde pudimos realizar un ejemplo de actividad por cada una, por ejemplo el ejercicio de zigzag, o globo con aplausos y equilibrio con pelota y cuchara. Seguido de conocer también un juego que mezclaba todas las habilidades motrices básicas combinadas como el “juego del gol humano”. Y finalizamos con comprender la pirámide de alimentos y la actividad física que tiene mucha relación la cantidad de alimentos que se consumen versus la actividad física que se realiza para procesar esos nutrientes, no acumularlos en grasa y así mantenernos más saludables.

Finaliza la guía n° 9 con ticket de salida.