** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

 ***OA \_EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 5 (DESDE EL 27 AL 30 DE ABRIL).***

Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
|  Introducción e inducción:Sr. Apoderado y Estudiante.* “Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, trabajen las emociones en familia y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos.”
* Debemos velar por reforzar nuestros valores institucionales: Respeto, Responsabilidad, Empatía, Disciplina y Solidaridad.
* En relación a las tareas, en el caso de no poder contar con impresora, deberá pasar toda la información a su cuaderno de Educación Física y Salud para su posterior revisión
* Durante esta semana aplicaremos **retroalimentación donde debes leer atentamente los siguientes ejercicios e indicaciones en relación a las habilidades motrices** comenta con tu familia o un adulto responsable, luego desarrolla la guía de actividades y finalmente las tareas.
* **REFORZAR** la modalidad de escritura con lápiz o bolígrafo se habla de la coordinación óculo-manual esta actividad beneficia: Estimular el cerebro - exige la coordinación de procesos cognitivos, motrices y neuromusculares además, mejorar la comprensión lectora, fijando ideas y conceptos e impulsando una mayor capacidad de síntesis y análisis, fundamental a la hora de estudiar y generar esquemas, resúmenes y mapas conceptuales.
* Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje la estudiante deberá dedicar al menos 30 minutos de trabajo.
* Visita la siguiente página para ver video de <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw> Alimentación sana

 <https://www.youtube.com/watch?v=Wb2boZxfnrs> coreografía con calma  |

|  |
| --- |
| **UNIDAD:** Habilidades Motrices**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**RETROALIMENTACION**OA1:** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades de conocimientos de cultura deportiva.OBJETIVO ACTITUDINAL**EF04 OAA H** Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

|  |
| --- |
| Contenido: HABILIDADES MOTRICES |

***INSTRUCCIONES:*** Lea atentamente el siguiente texto.

 RECUERDA QUE:

 **Educación física** es una disciplina que educa al individuo a través de su físico, de los movimientos siendo una educación integral.

**Pulso** es tomar las medidas de contracción y expansión de las arterias y solo tienes que poner la punta de su dedo índice o medio, presionando suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.

**El calentamiento** es un conjunto de ejercicios físicos con el fin de preparar nuestro organismo

Músculos, tendones, ligamentos, corazón, etc.

**El sistema muscular** es un conjunto de fibras y tejidos elásticos que nos permite cargar y coger objetos, caminar, correr y saltar.

**Las articulaciones** son las uniones entre dos o más huesos que permiten doblar las extremidades.

**Los hábitos saludables** son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social, considerar que una dieta equilibrada es aquella que contiene alimentos balanceados y en cantidades adecuadas.

**Los beneficios de la higiene postural** es favorecer el descanso, disminuye la fatiga, aumenta el rendimiento escolar y mejora el tono muscular y la flexibilidad.