**Tutorial para padres y apoderados**

|  |  |
| --- | --- |
| **Curso** | 3ero básico. |
| **Asignatura** | Educación Física y Salud |
| **Objetivo** | “Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad…., ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea...”  “Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria” |
| **Material para utilizar en actividades** | Celular o computador con acceso a youtube.  Hoja o cuaderno donde registre la evaluación.  Botellas de 1,5 lts o caja de 30 o 40 cm de altura.  Raqueta, revista, libro.  Balón, pelota de papel, nudo de calcetines.  Tiza, cuerda. |
| **Tutorial de actividades** | **Actividad 1:**  Debe realizar el circuito de actividad física.   * + - * Realizar un trote continuo por 5 minutos.       * Elongación, ver video 1. * Colocando 2 o 3 botellas debes saltar a pie junto 10 saltos de frente y de un lado a otras 10 más. Realizarlo 5 veces 10 saltos de cada ejercicio. * Con una raqueta (o una revista o algo para empujar), debes empujar una pelota (u otro objeto como calcetín o pelota de papel) por alrededor del sillón o mesa de centro, puedes colocar obstáculos como en zingzag o forma de “8”. Deben realizar 10 vueltas al sillón o mesa a caminata rápida. * Hacer una línea en el suelo (usar cuerda, tiza) deben pasar por ella en cuadrupedia (como “perrito”) con brazos y piernas estiradas. Deben pasar 10 veces por la línea a un ritmo continuo. Se devuelven de la misma forma. * Elongación Ver video 1.   Debe realizarlo en un ritmo que no se detenga en la mitad de un ejercicio.  Realizar sin que pierda el equilibrio y si manipula un objeto o balón este no lo suelte o caiga al piso. Luego lávate cara y mano, recuerda tomar agua y cámbiate la polera.  **Actividad 2:**  Observar el video 2 de recursos digitales.  Identificar 10 alimentos saludables para nuestro cuerpo como frutas y verduras.  Menciona los útiles de aseo personal que uno debe tener.  **Actividad 3:**  Terminado las actividades anteriores debes realizar la autoevaluación solo para que puedas medir tu nivel de actividad física y de conocimiento. Solo te puede ayudar un adulto en el caso de no entender alguna pregunta. |
| **Recursos digitales:**  **Video 1:**  <https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>  **Video 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY> | |