|  |  |
| --- | --- |
| **Mes: Septiembre** | **ASIGNATURA:** Educación Física |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE 2 SEPTIEMBRE****Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso:** 8° año básico. |
| **Unidad 3:**“Vida activa y saludable” |
| **Objetivo de Aprendizaje:** **OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. |
| **Indicadores de evaluación:*** Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.
* Reconocen los beneficios que practicar regularmente actividad física provoca en el ámbito emocional.
 |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:** * Video explicativo de las actividades en classroom.
* <https://www.youtube.com/watch?v=2LgAbnsXaNQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=dHXyPnl2fnc>
 |

**Vida activa y saludable**

En la presente unidad 3, se realizarán actividades relacionadas al cuidado personal y la seguridad. Todo esto se puede trabajar con actividades como el baile, destrezas y otro tipo de actividades.

En esta guía conoceremos nuestro baile nacional la cueca.

**Materiales:**

* Cinta masquín o una cuerda.
* Botella de agua.
* Pañuelo.
* Música (cueca a tu elección)

**¡RECUERDA REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIONES DURANTE 8 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN, ANTES DE COMENZAR CON LA ACTIVIDAD!**

**Actividad 1:**

En tu hogar, despejaras un lugar en el que puedas dibujar en el suelo una S con la ayuda del masquín o la cuerda.

**Ejemplo: s**

* Debes ubicarte en un lado de la “S”
* Realiza desplazamientos hacia tu mano derecha (en la cual debes llevar tu pañuelo).
* Al llegar al final de la “S”, deberás devolverte por donde mismo hacia el inicio.
* No bajar nunca la mano derecha con el pañuelo. Repite esto 5 veces.

**Actividad 2:**

* En el patio o en un lugar amplio de tu hogar posicionaras la cuerda o masquín en el suelo,de manera que puedas desplazarte realizando lo siguiente:
* Ubica la cuerda o masquín en el suelo dibujando un círculo.

**Inicio**

* Ubícate en un lugar del circulo y muévete hacia tu lado derecho con el pañuelo en tu mano.
* Debes llegar donde mismo comenzaste.
* Repite esto 5 veces. No olvides que no debes bajar el pañuelo para bailar.
* **¡RECUERDA HIDRATARTE!**

**DEJAME TU COMENTARIO… ¿Cuál es el nombre de las dos vueltas iniciales de la cueca enseñadas en esta guía? ¿Me podrías describir otra vuelta inicial de cueca?**

* Coméntanos tu idea a través de la plataforma classroom.
* Puedes escribir tus dudas y comentarios a los correos institucionales Carlosleiva@liceojuanrusqueportal.cl camilasaavedra@liceojuanrusqueportal.cl