



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 13

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	5° ____	____/____/2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

OA 2 Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Instrucciones: Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos: Retroalimentación guías y trabajos prácticos.

Actividad

I.- A continuación realizaremos un extracto de preguntas presentes en las guías anteriormente trabajadas.

1.- ¿Quién fue el creador del basquetbol?

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Dónde nació el basquetbol?

.....

.....

3.- ¿Qué es la FIBA?

4.- ¿Qué medida tiene la cancha?

5.- ¿Qué se entiende por actividad física?

6.- ¿Cuales son los beneficios de realizar actividad física?

II.- Circuitos

Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.(OA6)

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar.

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha
Péndulo frontal y lateral de piernas.
Separa piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
Flexionar la cadera, colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.

Calentamiento general:

Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible. (5 vueltas).

Salto tijera: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. (10 saltos)

Desarrollo (35 a 40 minutos)

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad. Al tenerlo realiza un cuadrado de 4x4 aproximadamente, puedes utilizar tiza, lana o sillas para demarcar el espacio y realiza la actividad. También necesitaran una pelota.

- Actividad nº1: Desplázate caminando como enanitos alrededor del cuadrado
Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad nº2: Desplázate realizando lanzamientos de balón con ambas manos
- Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad nº3: Con un pequeño trote desplázate en el cuadrado boteando el balón
- Pausa: 2 minutos de descanso
- Actividad nº4: Desplázate, saltando con el pie izquierdo y boteando solo con mano derecha, luego se invierte.
- Pausa: 2 minutos

2.- Circuito

- Burpees con salto: 3 series de 15 repeticiones
- Escaladores: 3 series de 15 repeticiones
- Trabajo de tríceps: 3 series de 6 repeticiones
- Estocada de forma alternada: 3 series de 15 repeticiones
- Zumo: 3 series de 15 repeticiones
- Plancha: 3 series de 30 segundos

A continuación te dejo los link para que te apoyes con los ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=FRXcYhsPri4>

https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

<https://www.youtube.com/watch?v=PYapgggXgT8>

https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c

<https://www.youtube.com/watch?v=zNiRS-eWvCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk>

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



3.- Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.
- Las preguntas las puedes responder en tu cuaderno.
- Recuerda que si tienes dudas puedes escribir al correo publicado en la página del colegio.

**Inténtalo, no importa si lo consigues o no.
Todos nos equivocamos y así aprendemos.**

