



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 15

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 las instrucciones para realizar los ejercicios.

Contenidos: Retroalimentación trabajos prácticos.

Actividad

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

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.
Separo 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)

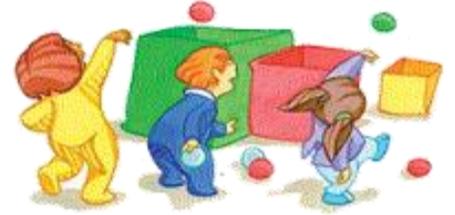
Desarrollo (35 a 40 minutos):

I.- Juegos recreativos:

1.- Atacar al enemigo

Objetivo: Desarrollar la habilidad de lanzar.

Medios: Pelotitas de gomas u otro material que tengas en casa de diferentes colores, tablero con un dibujo de un barco pirata.



Forma de organización: Invita a tu familia a jugar, se ubican detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las pelotitas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.

Desarrollo: A la señal de un integrante, los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco.

Reglas:

- El lanzamiento debe ser correcto.
- Gana el equipo que más veces logre darle al dibujo colocado en el tablero.
- Las medidas de distancia pueden ser modificadas de acuerdo al espacio.

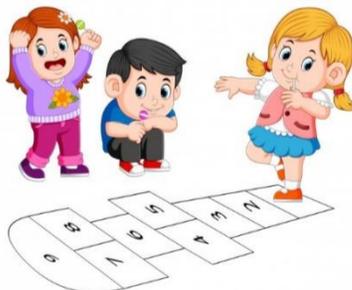
2.- Luche:

Objetivo: Desarrollar habilidad de locomoción, salto, equilibrio.

Organización: En el suelo debes dibujar cuadrados enumerados hasta el número 9, en cada casillero debe ir un número por orden correlativo. Invita a tu familia a jugar.

Materiales: Tapa o una piedra, Tiza o cinta adhesiva en el caso de no tener.

Desarrollo: El juego consiste en trazar en el suelo divisiones horizontales y transversales, dentro de las cuales se anota un número a los que se lanza una tapa o piedra redondeada y plana o una pelotita. El juego consiste en que cada niña o niño, saltando en un pie, debe lanzar el tejo con ese mismo pie, al casillero inmediatamente adyacente, hasta llegar al último, denominado cielo.



II.- Estaciones:

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

- Actividad n°1: Desplázate caminando como enanitos alrededor del cuadrado.
Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad n°2: Desplázate realizando lanzamientos de balón con ambas manos.
Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad n°3: Con un pequeño trote, desplázate en el cuadrado boteando el balón.
Pausa: 2 minutos de descanso
- Actividad n°4: 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 (15 minutos):

- 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.**

