



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 15

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	6° _____	____/____/ 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 medias de distancia pueden ser modificadas de acuerdo al espacio.

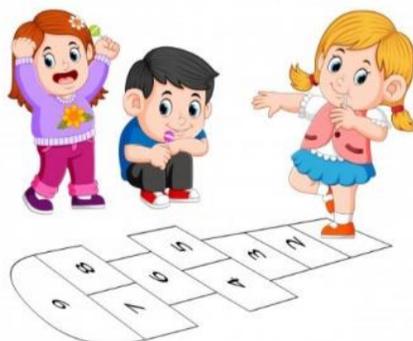
2.- Luche:

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 jugador, 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 realiza la actividad. También necesitarán 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=PYapgguxgT8>

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.
- Es 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.**

