



## **GUIA N° 12 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

**“Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas.”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 10/07/2020 HASTA 17/07/2020**

**UNIDAD: HABILIDADES DE LOCOMOCION, MANIPULACION Y ESTABILIDAD**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1**

**SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO**

**OA11 -Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:**

- realizar un calentamiento específico individual o grupal**
- usar ropa adecuada para la actividad**
- cuidar sus pertenencias**
- manipular de forma segura los implementos y las instalaciones**

**OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar juegos con balón en casa.**

**LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.**

**MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

**Calentamiento: El calentamiento puede incluir actividades de desplazamiento y de estiramiento. Luego, nombrar algunas actividades físicas que pueden realizar para un calentamiento y cuál es el tiempo ideal de un calentamiento correcto.**

- 1- Buscar y realizar, algunos ejercicios de movilidad articular.**

**DESARROLLO:- TOMARSE LA FRECUENCIA CARDIACA (GUIA N°3), EN REPOSO (ANTES DEL EJERCICIO), CON SUS DEDOS INDICE Y MEDIO PUEDE SER EN EL CUELLO O EN LA MUÑECA Y REGISTRAR EN SU CUADERNO FECHA Y HORA DE LA TOMA DE PULSO, TODOS LOS DIAS.**

## **JUEGOS CON BALON EN CASA.**

- 1- A una distancia de 5 metros, se pasará 1 balón por pareja frente a frente, se darán la mayor cantidad de pases y recepcionarán con las 2 manos.
- 2- Forman un círculo, al centro se ubica integrante. Los que forman el círculo tienen un balón que deben pasar solamente con las manos a sus compañeros, evitando que el del centro lo intercepte. Si lo logra, quien lanzó por última vez el balón se va al centro y el otro lo reemplaza en el círculo. El objetivo es dar 10 pases antes de que se intercepte la pelota.
- 3- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 4- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

## **OBSERVAR VIDEO EJERCICIOS CON BALON EN CASA .**

[https://www.youtube.com/watch?v=BN7ZCh0M\\_jY](https://www.youtube.com/watch?v=BN7ZCh0M_jY)

- RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS, ENVIADO PÓR WHATSAPP DE LA GUIA NUMERO 7, SE MANTIENE PARA QUE LO REALICE TODOS LOS DIAS.

## **POTENCIA DE PIERNAS**

- 1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2, DURANTE 1 MINUTO.
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.

## **FUERZA DE BRAZOS**

- 1- FLEXION DE BRAZOS DE ESPALDA CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES VIDEO N° 4.
- 2- FLEXION DE BRAZOS DE FRENTE CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 5.
- 3- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO DE MANOS JUNTAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 6.
- 4- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO MANOS SEPARADAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 7.

- 5- FLEXION DE BRAZOS JUNTANDO LAS PALMAS AL FRENTE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°8.**
- 6- FLEXION DE BRAZOS JUNTANDO PALMAS POR DETRÁS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°9.**

- RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO POR CADA SERIE.**
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**

# EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.

CINFASALUD

 **cinfa**  
Nos mueve la vida

## Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



- 1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

\*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



[www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com)

**RECUERDE:**

- REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- QUEDESE EN CASA.
- ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.