



GUIA N° 15 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

“Juegos de oposición en casa”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 07/08/2020 HASTA 13/08/2020

UNIDAD 2

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

OA9 -Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

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 de oposición en casa.

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

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 1- En su cuaderno de educación física, dibujar o recortar el corazón y sus partes.**

- 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.

CALENTAMIENTO: 1- Al principio de la clase, comenta las prácticas de higiene para mantener un estilo de vida saludable, se revisan las uñas, reflexionan sobre el cuidado de los pies, el uso de calcetines y zapatillas deportivas y lo registran en su cuaderno de Educación Física y Salud.

- 2- Se sientan con las piernas separadas. A la señal, flexionan el tronco, tratando de tomar el tobillo derecho. Cuando lo consiguen, mantienen mantener la posición durante 30 segundos y luego van hacia la otra pierna. Repiten el ejercicio dos veces.
- 3- De pie, comienzan a bajar el tronco lentamente, tratando de alcanzar con las manos la punta de los pies. Mantienen la posición durante 30 segundos y suben lentamente; lo último en subir es la cabeza.

DESARROLLO:

JUEGOS DE OPOSICION EN CASA.

- 1- Se forman dos un equipo será atacante y el otro defensor. A las espaldas del equipo defensor, se colocan 4 conos o botellas detrás de una línea a modo de portería. El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para lanzar a alguno de los conos y botarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar el balón un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones entre defensas y atacantes puede realizarse a un determinado tiempo o al gol conseguido.
- 2- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 3- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

VIDEO¿ QUE ES EL HANDBALL? Y JUEGOS DE HANDBALL EN CASA.

<https://www.youtube.com/watch?v=FzGp0HBPqQc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rMtMVHPPi5I>

OBSERVAR VIDEO EJERCICIOS CON BALON EN CASA .

https://www.youtube.com/watch?v=BN7ZCh0M_jY

- RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA Rutina de Ejercicios, Enviado Pór Whatsapp de la Guía Número 7, se mantiene para que lo realice todos los días.

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

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.