



## GUIA N° 18 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO

### “Juegos colectivos en casa”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 04/09/2020 HASTA 10/09/2020

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

#### UNIDAD 2

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2

**VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

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.

OBJETIVO DE LA CLASE: Aplicar estrategias defensivas y ofensivas en casa.

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

MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- 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 COLECTIVOS EN CASA

CALENTAMIENTO: En parejas, se ponen una cuerda alrededor de la cintura y simulan que son un auto. El que va delante es el chofer y el de atrás cierra los ojos y avanza según se lo indique el chofer, que debe cuidar a su pasajero. Luego de un tiempo, se invierten los roles.

DESARROLLO: 1. Se delimita un terreno de juego similar al de voleibol. Si no se cuenta con una malla, se puede poner un elástico a unos dos metros del suelo. Se forman dos equipos. El saque debe ser desde la línea del fondo, se

permite un bote y solo se puede dar golpes de antebrazo. El máximo de golpes es tres y, si no se logra pasar al otro lado, el punto es para el equipo contrario. El punto se contabiliza cuando el equipo da más de tres golpes o el balón toca más de una vez el suelo. Gana el equipo que logra quince puntos. Luego rotan los equipos.

2. Se ubican un jugador por lado en los sectores de juego determinados por el docente. Un elástico cruza toda la cancha para delimitar el espacio a una altura de dos metros. El juego comienza y consiste en hacer caer el balón en el campo contrario, lo que vale un punto. Se puede tomar el balón con ambas manos y tirarlo hacia el otro lado. Antes hacerlo, se deben dar los tres pases correspondientes entre compañeros.

3- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.

4- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

### **VIDEO MINI VOLEIBOL EN CASA.**

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

### **VIDEO HIGIENE PÓSTURAL**

<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

- 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**

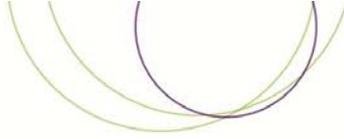
- 1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2, DURANTE 1 MINUTO.
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.

### **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.**



## 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.



**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.**