



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 5° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/2020

GUIA DE APRENDIZAJE – N°4

Unidad 1: Habilidades Motrices Básicas

Habilidades motrices básicas en múltiples actividades deportivas y predeportivas. Resolución de problemas al practicar juegos colectivos y deportes

OA: 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.

MATERIALES DE LA CLASE: botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma

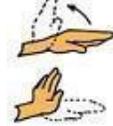
Debes leer con atención el material de apoyo para poder realizar la clase y contestar las preguntas en el final de la actividad

CLASE

INICIO CLASE: jóvenes esta clase tiene como objetivo REALIZAR Y/ O PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS, DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS Y UN MANEJO ADECUADO DE LOS MATERIALES Y LOS PROCEDIMIENTOS, para esto vamos a 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. CASA – DEPARTAMENTOS- ECT (PATIO, PASILLO, ESPICIO DENTRO DE LA CASA)

I. INICIO CALENTAMIENTO: (SI ESTAS RESFRIADO NO LOS HAGAS). PARA EL CALENTAMIENTO DEBES:

LEE LAS INDICACIONES Y TICKEA AQUELLOS EJERCICIOS QUE HAYAS REALIZADO CON LA SUPERVISION DE UN ADULTO. (PONTE ROPA DEPORTIVA Y TEN UNA BOTELLA DE AGUA A MANO) 1. REALIZA 15 MOVIMIENTOS ARTICULARES DE: TOBILLOS, DE RODILLAS, DE CADERAS, DE HOMBROS, MUÑECAS Y CUELLO. COMO MUESTRA LA FIGURA.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

II. DESARROLLO:

REALIZA EJERCICIOS DE RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD, MANIPULACION Y DESPLAZAMIENTOS SIMPLES (ESPACIO REDUCIDO) (HABILIDADES MOTRICES BASICAS)

1. UTILIZANDO UNA SILLA SIENTATE Y LEVANTATE 20 VECES. LUEGO DESCANSA 1 MINUTO. VUELVE A REPETIRLO 2 VECES MÁS.
2. UTILIZANDO UNA SILLA, SIÉNTATE CON LA ESPALDA DERECHA Y EXTIENDE LAS PIERNAS 20 VECES.
3. LUEGO DESCANSA 30 SEGUNDOS Y VUELVE A REPETIRLO 2 VECES MÁS.
4. UTILIZANDO LA SILLA (QUE ESTÉ AFIRMADA A LA PARED), APÓYATE COMO LO MUESTRA LA IMAGEN DE “PLANCHA”, Y CUENTA HASTA 10 SEG. LUEGO DESCANSA 30 SEG. VUELVE A REPETIRLO 2 VECES MÁS.

Plancha



© Depositphotos

- Apóyate en la silla con tus manos, endereza el cuerpo para que forme una línea recta, entra en la posición de la plancha.
- Mantén tu espalda recta.
- Continúa en esta posición durante 30 segundos.



III.FINALIZACION (CIERRE): VUELTA A LA CALMA, SE HIDRATAN CON SU BOTELLA DE AGUA, ESTIRAMIENTOS, HABITOS HIGIENICOS, Y

REALIZAN ELONGACIÓN COMO MUESTRA LA FIGURA, MANTENIENDO CADA POSICIÓN POR 30 SEGUNDOS.

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.



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



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



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.



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



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

*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.

