



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 6° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/2020

GUIA N°4:

Unidad 1: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas

Aplicación de habilidades motrices básicas en una variedad de actividades deportivas. Ejecución de juegos colectivos que impliquen implementar estrategias y aplicar reglas.

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

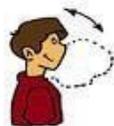
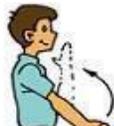
Debes leer con atención el Material de apoyo para poder realizar la clase y contestar las preguntas en el final de la actividad

La clase tiene inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)

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, ESPACIO DENTRO DE LA CASA) Y CONTINUAR con el ejercicio físico que debe ser movimientos articulares-, trotes-, y elongación así evitamos lesiones físicas y se advierte cualquier tipo de problema físico antes de iniciar la actividad

I. CALENTAMIENTO: (SI ESTAS RESFRIADO NO LOS HAGAS). PARA EL CALENTAMIENTO DEVES LEER 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.	

DESARROLLO:

1. Ejecuta ejercicios de estabilidad motriz, busca uno o dos cojines o almohadas, ponerlas una sobre otra, luego pon 1 pie sobre los cojines y con el otro pie realiza una semi flexión de rodilla, y aguanta 30 segundos, luego realiza lo mismo con el otro pie, hacer este ejercicio 5 veces cada pie. También puedes ejecutar el ejercicio con los brazos, un brazo en los cojines y el otro en el piso.



2. Confecciona 2 tipos de pelotas una de papel y otra de pantis, el objetivo es que puedas realizar golpes con la mano derecha a una pared sin que la pelota caiga, luego hacerlo con la mano izquierda.



3. Con las mismas pelotas una en cada mano estiradas y una línea o cuerda estirada bajo sus pies, este debe caminar por encima de la cuerda o línea sin salirse y menos bajar los brazos y botar las pelotas



III.FINALIZACION (CIERRE): VUELTA A LA CALMA, TE HIDRATAS DE TU BOTELLA DE AGUA, REALIZAS ESTIRAMIENTOS, HABITOS HIGIENICOS, Y REALIZAS 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.



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.

