



**GUIA N° 10 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**  
**“JUEGOS COLECTIVOS Y DEPORTES”**

**NOMBRE PROFESOR:** SERGIO GONZA VIDELA

**FECHA:** 26/06/2020 HASTA 02/07/2020

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1**

**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:** Ejecutar juegos colectivos y deportes en casa.

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

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

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

**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.

**- CALENTAMIENTO:** INVENTE Y REALICE USTED SU PROPIO CALENTAMIENTO Y REGISTRELO EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, ESTA VEZ LO HARA POR MEDIO DE UN JUEGO A ELECCION. DURACION 10 MINUTOS.

## **JUEGOS COLECTIVOS Y DEPORTIVOS EN CASA**

1. Se ubican en parejas con ,dos equipos se enfrentan y se disputan un balón. Los equipos deben darse ocho pases. La pelota debe dar un bote antes de que la reciban; si no, pasa al equipo contrario. Cuando hacen ocho pases, ganan un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos.

2. Dos equipos se ubican frente a frente, a unos 15 metros de distancia. El primer integrante de uno de ellos tiene un balón y debe darle un máximo de cinco botes para pasarlo al primero de la hilera del frente, y luego se ubica al final de la hilera y así sucesivamente. La variante puede ser disminuir la cantidad de botes o cambiar el balón por uno más pequeño o más grande.

3. Se ubican en parejas. Uno se ubica en un extremo a una distancia de 10 metros, y el otro se sitúa en el centro. A la señal, el que está en el extremo intenta llegar al otro extremo sin que su compañero lo toque (solo puede tocarlo con las manos). Luego invierten los roles.

4. Se ubican en el espacio libremente. Un acompañante, sostiene un balón, a la señal, se arranca y este lo persigue dando botes con la pelota, si es alcanzado se detiene y quien lo pilló le cede el balón para invertir los roles. Se puede incluir algunas dificultades; por ejemplo: que aquellos que arrancan, se desplacen saltando en un pie.

5. En parejas, se ubica un acompañante a 10 metros de distancia y con una pelota de papel, comienzan a lanzárselas tratando de “quemar” al contrario. El ganador es el equipo que logra quemar 10 veces, al contrario.

7. Realiza ejercicios de flexibilidad y respiración.

8. Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

**- OBSERVAR VIDEO SOBRE JUEGOS DE EDUCACION FISICA EN CASA CON UN BASTON O PALO DE ESCOBILLON .**

<https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes>

- **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 JUNTNTANDO 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.