



## **GUIA N° 16 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

### **“Juegos en equipo en casa”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 14/08/2020 HASTA 20/08/2020**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

#### **UNIDAD 2**

**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 equipo 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.**

**CALENTAMIENTO:** 1- En un espacio determinado, se desplaza trotando y saltando diferentes obstáculos, ubicados en casa, durante 10 minutos.

**DESARROLLO:**

### **JUEGOS DE EQUIPO EN CASA.**

- 1- Se forman dos equipos con los miembros de su casa, las parejas se toman de la mano. En los extremos se delimitan dos porterías con conos. El juego consiste en darse pases con los pies, evitando soltarse de las manos, y marcar goles en la portería contraria. Si una pareja se suelta, comete una falta que permite al equipo contrario sacar. Gana el equipo que logre cinco goles.
- 2- Se forman dos equipos se ubican frente a frente a una distancia de unos tres metros, detrás de una línea demarcada en el suelo. A la señal, deben ubicarse lo más rápido posible en el lugar del equipo contrario, evitando ser tocados. Se contabiliza un punto cuando un equipo logra ubicarse primero en el lugar del otro. Gana el equipo que logre la mayor cantidad de puntos.
- 3- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 4- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

### **VIDEO MINI FUTBOL EN CASA.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GMzN3glz9OY>

### **OBSERVAR VIDEO EJERCICIOS CON BALON EN CASA .**

[https://www.youtube.com/watch?v=BN7ZCh0M\\_jY](https://www.youtube.com/watch?v=BN7ZCh0M_jY)

- **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.