



## **GUIA N° 17 DE EDUCACION FISICA Y SALUD QUINTO BASICO**

### **“Futbol hombre y mujer por iguales”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 21/08/2020 HASTA 27/08/2020**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

#### **UNIDAD 2**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2**

**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: Jugar futbol 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- Por medio de una lluvia de preguntas guiadas por el apoderado, el estudiante menciona la importancia de mantener una adecuada postura. Luego se distribuyen en grupos de cuatro personas. A la señal, hacen diversas figuras en posiciones estáticas y las mantienen según el apoderado lo indique; por ejemplo: formar un puente, una torre, una casa, etc. Es importante que mantengan una postura adecuada.**

**DESARROLLO:**

## **FUTBOL EN CASA.**

- 1- Se forman equipos en casa y se enfrentan dos equipos: uno de ellos será atacante y el otro, defensa. Los defensas tendrán un arco en sus espaldas. El objetivo es que los atacantes avancen dándose pases con el pie, buscando el arco contrario. El gol se contabiliza cuando el balón haya ingresado a la portería. Mientras tanto, los defensas deben evitar el avance de los atacantes. Luego de cinco minutos, cambian de rol.
- 2- Ejercicios de respiración, flexibilidad y movilidad articular.
- 3- Asearse y dejar todo limpio y ordenado.

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

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

## **OBSERVAR VIDEO MOTRICIDAD EN EL FUTBOL**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zgn-R7BWIRY>

- 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.

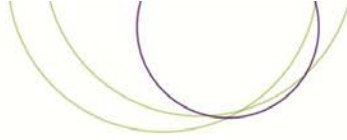
## **FUERZA DE BRAZOS**

- 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.**



## 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.**