

SEGUNDO SEMESTRE		
Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 1 Desde el 31 de agosto al 4 de septiembre
OA 11	<b>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad</b>	
Indicadores/Objetivo de la clase	1. Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas.	
Contenidos a trabajar en la clase:	Ejecutan	



aprendimos la guía anterior?

Coordinación

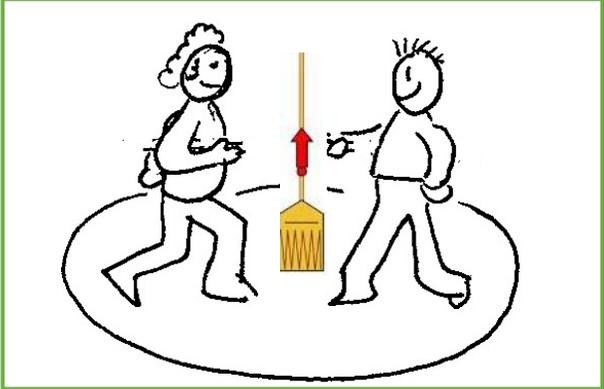
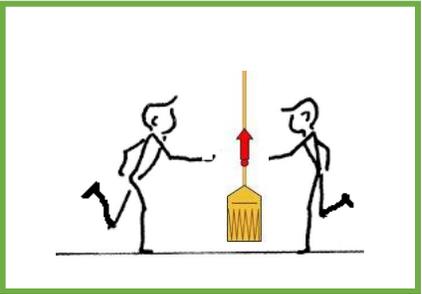
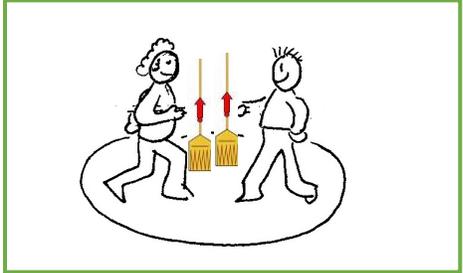
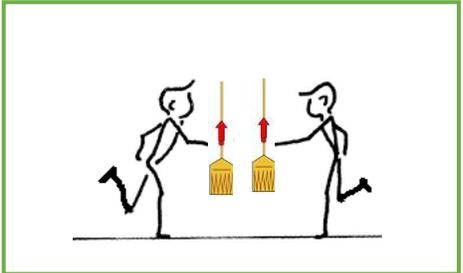
Recepción

Practicamos

Lanzamiento

Equilibrio

**Actividad:** Deberás reunir dos escobillones o algo que se asemeje en porte y diámetro.  
El que pierde, debe ir pagando penitencias de actividad física. (descritas luego de este recuadro)

	<p>¡Con la compañía de otra persona, juguemos!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Deberán delimitar un círculo imaginario.</li><li>- Deben estar con un brazo estirado y el otro brazo debe estar tocando tu espalda. (escondido)</li><li>-Estarán separados a un metro y medio de distancia.</li><li>-1 de ustedes deberá tener el escobillón.</li><li>-Cuando uno suelte el escobillón el otro deberá agarrarlo antes de se caiga.</li><li>-El que lo agarra nuevamente debe soltarlo.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ahora debes estar saltando en un solo pie y atento para que el escobillón no se caiga al momento que tu compañero lo suelte.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ahora cada uno debe tener un escobillón en cada mano</li><li>-Cada uno debe soltar el escobillón al mismo tiempo.</li><li>-Al que se le caiga el escobillón va perdiendo.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ahora la variante es estar saltando en un pie.</li></ul>

**Penitencias:** Estas penitencias van acorde a las veces que pierdas y el ganador elige cual ejercicio debe realizar su competencia.

- Debes realizar 5 saltos lo más alto que puedas.
- Debes realizar 7 sentadillas.
- Debes realizar 5 flexiones de codo (lagartijas)
- Debes realizar 4 vueltas en tu misma posición.
- Debes saltar 5 veces con tu pie derecho
- Debes saltar 5 veces con tu pie izquierdo.



Luego de realizar todo este circuito motriz cuéntame cómo te fue y pídele a un adulto que me envíe fotografías mientras lo realizas.

Recuerda identificar nombre y curso

Correo: [gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl](mailto:gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl)