

| Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico. | | |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Nombre: | | Fecha: SEMANA Del 25 al 29 de Mayo |
| OA 11 | 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. | |
| Indicadores/Objetivo de la clase | ✓ Realizan salto largo, utilizando impulso de tronco y brazos; demuestran control y coordinación durante la fase aérea del salto. | |
| Contenidos a trabajar en la clase: | ○ <u>Procedimentales</u> : Practica de actividades físicas | |

El primer desafío consiste en desarrollar los ejercicios en compañía de algún integrante de tu familia.

¡YO + UNO DE MI FAMILIA!



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

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl



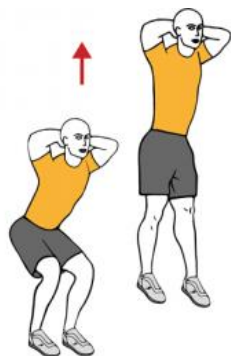
Actividad 1

1. Trote suave en el lugar durante 20 segundos.

2. Trote de mediana intensidad en el lugar durante 20 segundos.

3. Trote de máxima intensidad en el lugar durante 20 segundos.

Repetimos 2 veces este ejercicio



4. Sentadilla con salto
2 series con 10 repeticiones




*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl



Actividad 2


Plan de trabajo a realizar al menos 2 veces a la semana

| Materiales | Desafío | Día 1 Check | Día 2 Check |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <p>Materiales: Marcar 4 puntos, con el material que dispongan.</p>  | <p>DESAFÍO 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En pareja ubicaran los cuatro puntos, cada uno debe tener ese esquema demarcado, tal como lo muestra la imagen, deben quedar de frente, mirándose. A la señal realizaran efecto espejo, por ejemplo, primero uno entrega la instrucción, pero ambos ejecutan. La instrucción puede ser en 6 direcciones: Adelante, atrás, derecha, izquierda, arriba y abajo. Siempre volviendo al centro. • Primero – Salto a pies juntos – 1 minuto • Segundo – Salto solo en el pie derecho – 1 minuto • Tercero – Salto solo en el pie izquierdo – 1 minuto <p>Ejemplo: derecha, saltan a la derecha y rápidamente vuelven al punto central.</p> | | |
| <p>1 integrante de tu familia que te apoye.</p> | <p>DESAFÍO 2</p> <p>Quien te ayude, deberá adoptar la posición de sentado con la espalda completamente recta apoyada en la pared y las piernas juntas completamente extendidas. A un metro de distancia de las piernas deberán saltar sobre ellas con los pies juntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a pies juntos de derecha a izquierda 10 veces • Saltar a pies juntos de izquierda a derecha 10 veces <p>Invierten los roles quien estaba sentado lo ejecuta. Saltar en un pie (derecho) iniciando de derecha a izquierda, 10 veces. Saltar en un pie (izquierdo) iniciando de izquierda a derecha, 10 veces. Invierten los roles quien estaba sentado lo ejecuta.</p> | | |
| <p>Un acompañante, 1 pelota o cualquier objeto liviano que puedas lanzar</p> | <p>DESAFÍO 3</p> <p>Ambos se ubicarán de frente y deberán lanzar el objeto elegido sobre la cabeza, con ambas manos, manteniendo 3 metros de distancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 lanzamientos consecutivos • 15 lanzamientos consecutivos • 20 lanzamientos consecutivos | | |
| <p>Un acompañante</p> | <p>DESAFÍO 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primero uno ejecutará la plancha durante 20 segundos, el otro participante deberá rodar por debajo la mayor cantidad de veces durante 20 segundos. • Luego invierten los roles. | | |
| <p>Un acompañante</p> | <p>DESAFÍO 5</p> <p>Adoptar la posición simulando ser un conejo, trazando un punto de inicio y final. Se desplazarán ejecutando saltos continuos durante 30 segundo. Quien realice más saltos sumara punto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetir 3 veces | | |
| <p>Trazar un trayecto de 5 metros, poniendo cada 1 metro un obstáculo. (con el implemento que ustedes quieran)</p> | <p>DESAFÍO 6</p> <p>Teniendo claro el punto de inicio y final. El primero en realizar la actividad, deberá ejecutar skipping, esquivando cada uno de los implementos que hayan puesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetir 3 veces cada uno. | | |

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl

Actividad 3 – ¡Ejercicios de estiramiento!

| Ejercicio 1 | Tiempo de duración |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none">• 10 segundos hacia la derecha• 10 segundos hacia la izquierda |
|  | <ul style="list-style-type: none">• 2 repeticiones de 10 segundos |

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl