

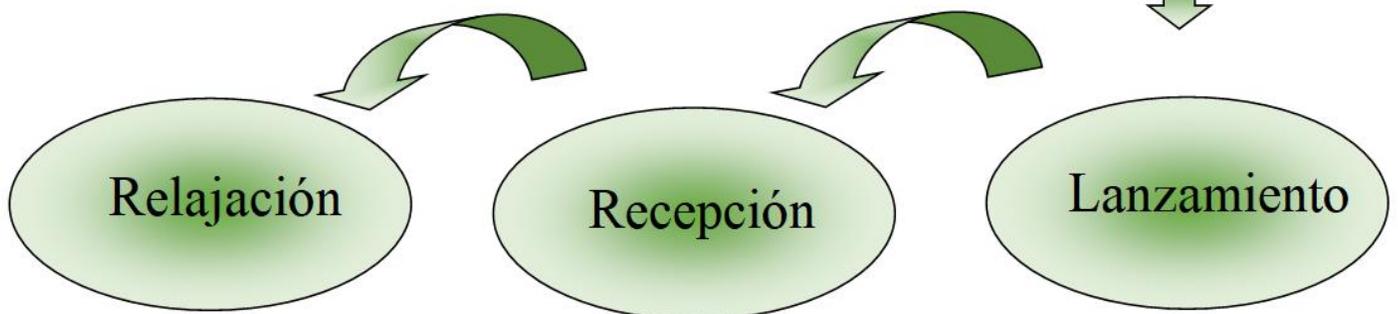
Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 8 Del 08 al 12 de Junio
OA 011	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.	
Indicadores/Objetivo de la clase	✓ Ejecutan actividades de fuerza resistencia.	
Contenidos a trabajar en la clase:	-Ejecución de fuerza y resistencia.	



¿Qué practicamos la guía anterior?



Aprendimos



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

Actividad:

Debemos mantener el peso de nuestro cuerpo.

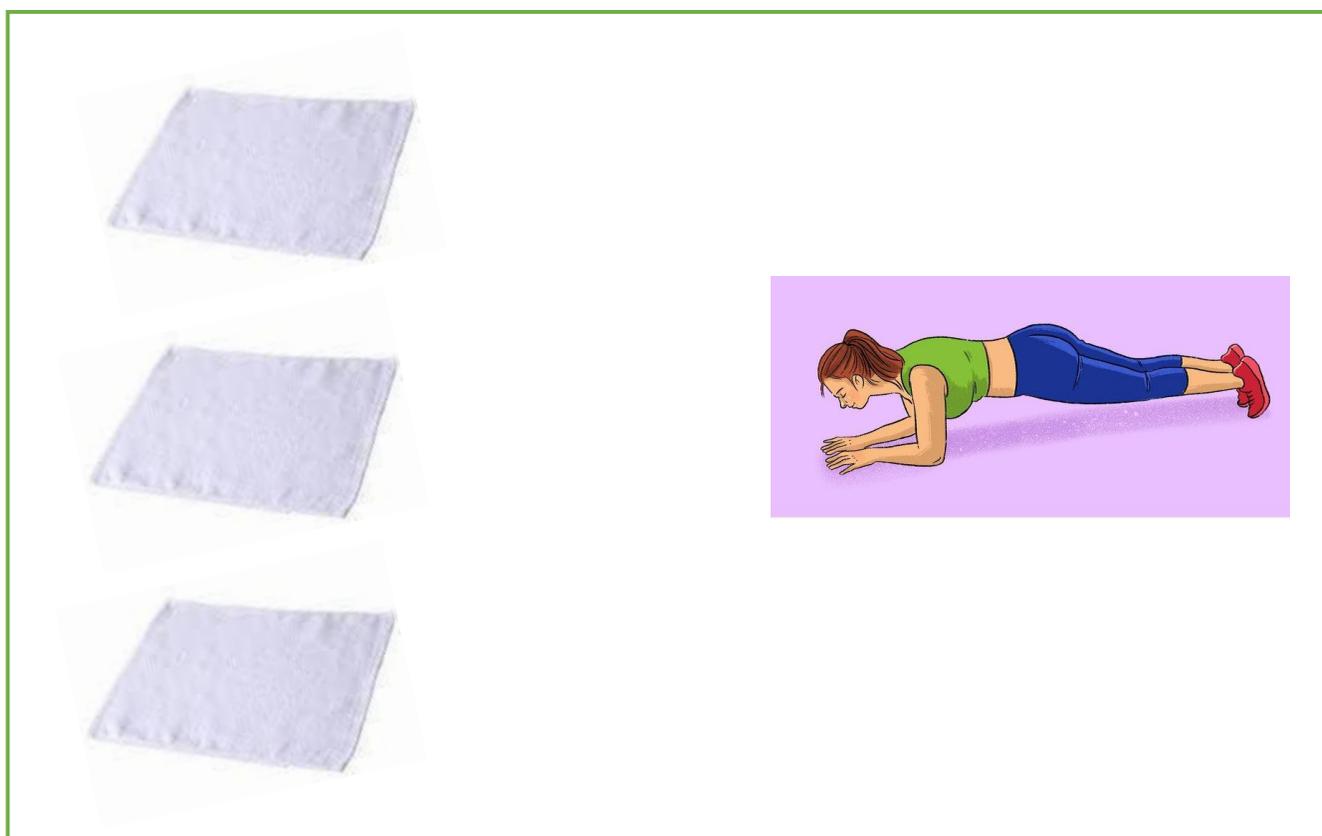
Materiales:

-Scotch

- 7 Pelotas de tenis (que se asemeje a ellas en porte, pueden ser pelotas de calcetines)

Instrucciones:

- Nos ubicaremos en la misma posición plancha con la variante de que puedes utilizar las palmas en caso de ser necesario.
- Ubicaras tres cuadrados hecho con scotch con una distancia entre sí de 35 cm.
- Tú tendrás que trasladar las pelotas de un cuadrado a otro sin perder la posición adecuada a plancha.
- Las trasladarás de derecha a izquierda y viceversa
- Luego alternarás la ubicación dejando cada cuadrado con diferentes cantidades de pelota.



Activad 2

Materiales:

-Deberás reunir cartulinas u hojas de los siguientes colores (o algo que se parezca en tamaño y textura a una cartulina) y recortar dos de cada color de 15 por 15 cm aprox. Y asignarle los siguientes números a cada uno.

. Amarillo (1)

. Azul (2)

. Morado (3)

. Verde (4)



Instrucciones:

-Con la ayuda de un adulto debes reconocer rápidamente el color que te muestre y brincar sobre el que corresponde.

-Dejarás los 4 colores formando un cuadrado en el piso.

-Brincas al color que te muestre la persona que te colabora.

-Como los colores tienen asignado números, te puede mencionar el número y tu reconoces el color al cual brincar.

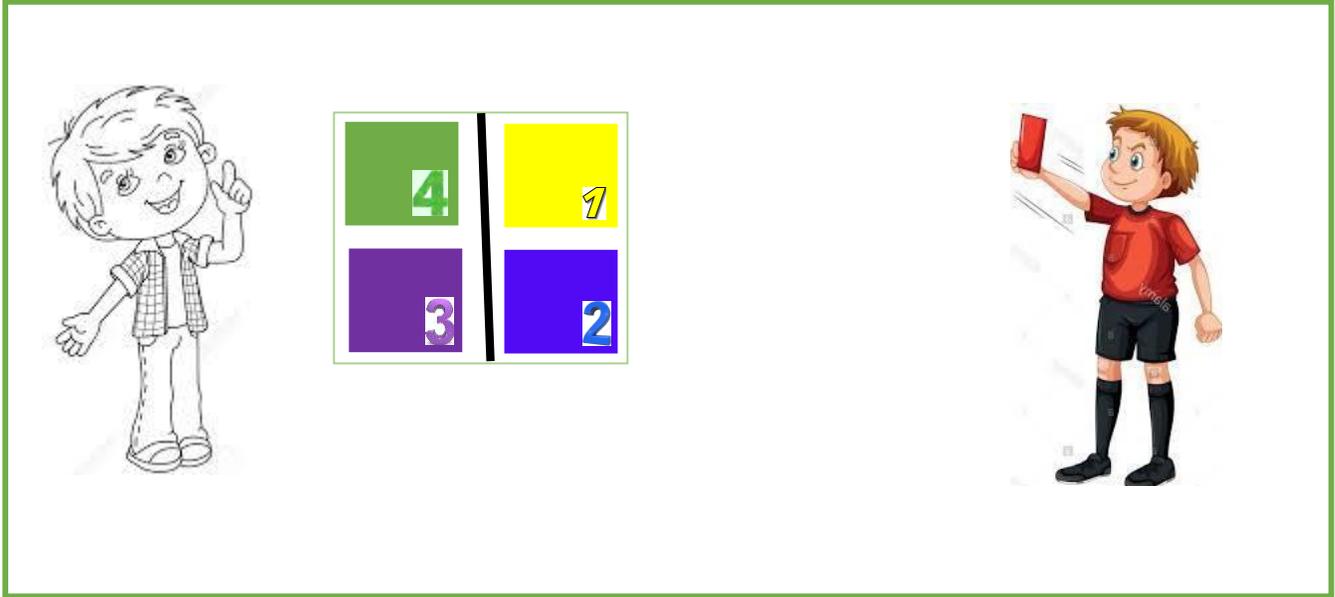
-También te puede mencionar tanto 1 número, 2 números o el que estime conveniente.

- Puede mencionar por ejemplo 4.321, y debes brincar en cada número, y volver al punto de inicio.

-Repetirlo por cada estilo de salto (pie junto, pie izquierdo, pie derecho, salto de espalda: pie junto, pie derecho, pie izquierdo etc.

¡A Jugar!

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