



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 3 TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 5° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

SEMANA : 27 de Abril al 01 de Mayo de 2020

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliamontenegropizarro@gmail.com

OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar ejercicios físicos utilizando las habilidades motrices básicas en un lugar seguro.

TAREA DE EDUCACION FISICA 5° BASICO

OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un...

OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...

Contenido: Habilidades motrices básicas

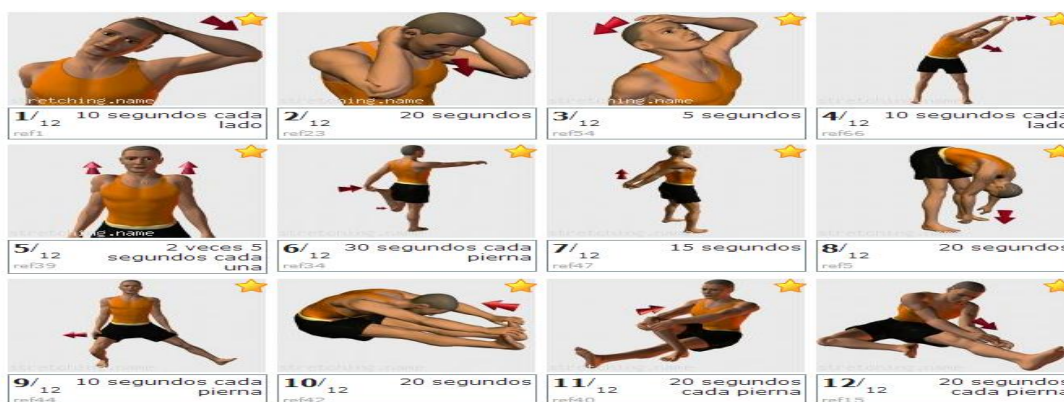
Instrucciones: Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de movilidad articular de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo?

Comenzamos

CALENTAMIENTO: Realizar este ejercicio de calentamiento de acuerdo a la información entregada en la imagen.



DESARROLLO:

Actividad n° 1: Realizar los siguientes ejercicios trabajando sus habilidades motrices básicas.



Ejercicio n° 1:

Realizar equilibrio con un solo pie durante 15 segundos y luego cambiar de pie.

Invita a tu familia a realizar lo mismo, veamos quien logra mantener el equilibrio más tiempo!!!!

Ejercicio n° 2:

Materiales: Hoja de cuaderno, diario o revista.
Colocar una hoja en el suelo y saltar a los lados, adelante y atrás de la hoja.
Repetir durante 10 min



Ejercicio n° 3:

Materiales: lápices o pelotas de papel y una caja o canasto.

Ubicar la canasta o caja a una distancia de un metro y lanzar pelotas logrando encestar en ella. Puedes colocar puntaje cada vez que lo logres.

¡Vamos Tu puedes!

Ejercicio n° 4:

Materiales: música

Y AHORA A BAILAR!!!!

Busca un video de zumba o baile entretenido que más te guste e

Invita a tu familia a mover el esqueleto!



CIERRE:

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.

- Comentar con tus padres que aprendiste hoy

- Comentar ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas? Nómbralas

Y para finalizar realizar guardar los materiales, realiza higiene personal de manos y cara e hidratación.