



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](mailto: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

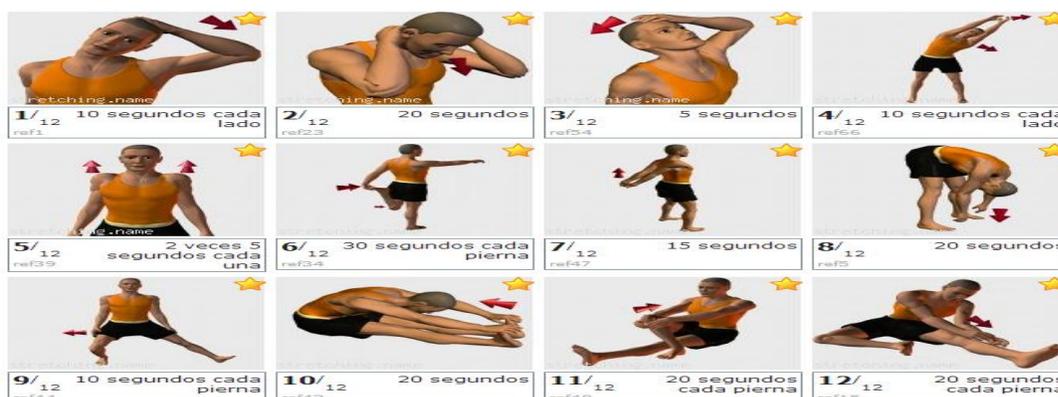
**Instrucciones:** Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

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.**