GUÍA DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6° BÁSICO B

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unidad: 2

Objetivo: 11, 6, 3 y 9

**NUEVO CONTENIDO**

La siguiente guía de trabajo se recomienda que sea trabajada por el estudiante con ayuda de otra persona que pueda ser su guía (padre, madre, hermano/a, etc.) y socializar el contenido de esta, además, será seccionada en dos partes de las cuales se sugiere que la primera de ellas sea desarrollada la primera semana y la segunda y última parte sea trabajada la semana siguiente.

hhh

**¿Qué aprendiste de la guía anterior?**

Que las estrategias deportivas del futbol pueden ser transferidas a cualquier deporte en equipo o colectivo. Para que puedas transferir las estrategias de un deporte colectivo a otro, deben tener características similares: que se juegue con balón, que sean dos equipos que se enfrenten, que se den pases, que golpeen el balón o lo lancen, etc.

Específicamente del futbol, aprendiste que el futbol tiene fundamentos básicos (pases, conducción del balón y tirar al arco). Además existen otras habilidades que puedes desarrollar en la clase o en un encuentro deportivo, como son: los regates, fintas, intersecciones, tácticas defensivas y ofensivas, etc.

# PARTE 1 (Realizarlo la primera semana)

## Calentamiento



Es un conjunto de ejercicios de nuestro cuerpo, el cual tiene como objetivo preparar nuestros músculos y articulaciones para mejorar un rendimiento físico en el ejercicio a realizar a posterior, además de evitar algún tipo de lesión muscular o física.

Este calentamiento se encuentra dividido en cuatro fases como se ha trabajado y conocido durante las clases:

1. **Oxigenación**  Calentar los músculos con movimientos de menor a mayor intensidad, generalmente con carreras lentas a rápidas a través de juego o simplemente correr. En casa puedes bailar o saltar la cuerda si es que tienes.
2. **Movilidad Articular**  Preparar articulaciones con movimientos continuos de grandes grupos musculares, como brazos, piernas, cabeza, muñecas y dedos. Movimientos circulares hacia adelante, atrás, arriba y abajo.
3. **Velocidad de Reacción**  Ejercicios de intensidad baja a alta, a través de una señal, el ejercicio más típico trabajado en clases es realizar skipping en el lugar y a la señal carrera a máxima velocidad en una distancia corta. Prepara el musculo para movimientos en los deportes o ejercicios a realizar posterior al calentamiento.
4. **Elongación**  Estirar músculos desde tren inferior a superior con ejercicios de extensión de no más de 10 a 12 segundos, al igual que las fases anteriores prepara nuestro cuerpo para el ejercicio a realizar.

## Percepción de esfuerzo

Es importante que al realizar ejercicios en la clase de educación física o en casa, el esfuerzo de este trabajo sea adecuado y que evite algún tipo de accidente, para eso conoceremos la escala de percepción, la cual es personal y cada uno irá conociendo su capacidad como lo muestra la imagen:

## Hábitos de higiene, Vida activa y saludable

Para educación física, ya sea trabajado en la casa o en el colegio es importante contar con materiales de aseo e higiene personal, los cuales serán utilizados posterior al ejercicio o juegos de la clase, tiene como objetivo:

### Prevenir enfermedades como infecciones y resfríos producto del sudor post ejercicios

* **Prevenir el mal olor por la sudoración natural al ejercicio realizado**
* **Mantener aseado el cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades, infecciones o alergias**

**Los materiales de aseo para la clase son:**

* Toalla pequeña para secarse
* Jabón, toallas para secarse y así eliminar olores
* Polera de cambio

**Ahora a trabajar:**

1. **Explica con tu palabras cual es la importancia de realizar un calentamiento antes de realizar ejercicios**
2. **Menciona el número y nombre de las fases del calentamiento**
3. **¿Qué debo utilizar y hacer al terminar la clase de educación física y salud?**
4. **Al realizar un ejercicio a máxima velocidad durante un tiempo extenso ¿en qué número de la escala de percepción me encuentro?**
5. **Cuando me levanto ¿en qué número de la escala de percepción de esfuerzo estoy? Explique por qué**

**PARTE 2** (Realizarlo la segunda semana)

**Deportes Colectivos**



Son aquellos en los que se participa o compite en **equipo**, entendiendo como equipo la unión de **varios jugadores** para conseguir un mismo objetivo. Para lograr su cometido se realiza una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin. Otra característica principal es que en ellos existen **pases** entre los jugadores del mismo equipo.

**Deportes individuales:**



Son aquellos en los que el deportista realiza una actividad él **solo**, para superar un objetivo medible por el tiempo, la distancia, una ejecución técnica o precisión y control de un gesto, a diferencia de los colectivos **no hay pases**.

## Competencias motrices

Son acciones de nuestro cuerpo que van acorde a nuestra edad y desarrollo, a nuestra edad en 5º básico es importante y relevante poder trabajarlas y desarrollarlas. Para ello es importante conocer cuáles y como son de manera general y encontramos lo siguiente:

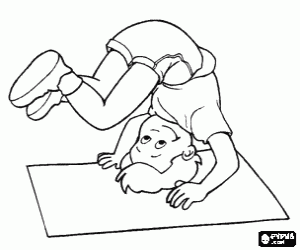
* **Manipulación de nuestro cuerpo**
* **Manipulación de objetos**

**Manipulación de nuestro cuerpo**

En la manipulación de nuestro cuerpo hay movimientos que se desarrollan de manera natural con nuestra edad, pero es importante trabajarlos en su técnica y así será más fácil nuestro día a día de estas acciones, como es por ejemplo:

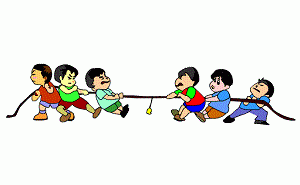
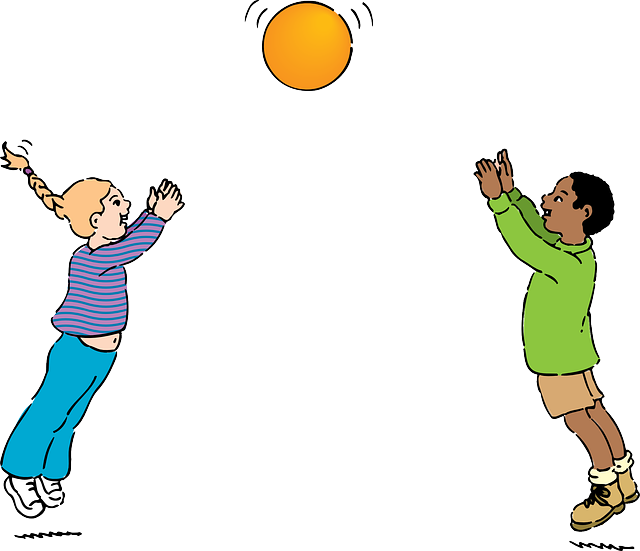
**Correr**

**Saltar**

**Equilibrio Rodar**



**Manipulación de objetos**



### Responder las siguientes preguntas:

1. **¿Cuál es la característica del deporte colectivo e individual, además de sus diferencias?**
2. **Menciona 3 deportes colectivos**

1-

2-

3-

### Menciona 3 deportes individuales

1-

2-

3-

### Explica cuáles son los pases en el basquetbol (deporte colectivo). Investígalo en internet junto a tus padres

### Explica con tus palabras la forma de jugar en el basquetbol, desde lo más sencillo a todo lo que sepas y recuerdes. Investígalo en internet junto a tus padres

1. Menciona un deporte que requiera manipulación de objetos y otro que sea con manipulación del propio cuerpo.

METACOGNICIÓN

En este recuadro tendrás que anotar lo que te gusto, o no te gusto; si fue difícil o no tanto contestar la guía; que estrategias utilizo para resolver y contestar las preguntas; para que crees que te puede servir el contenido de la guía para la vida.

**REGALO:** Por Último les dejo un regalo para que jueguen y ejerciten junto a su familia.