



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 7° Básico GUIA N° 11 LETRA: A-B-C FECHA: 15/06/2020

Unidad 2: Juego colectivo

Se espera que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices en, al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Que trabajen en equipo, implementen estrategias y apliquen las reglas y principios de las actividades deportivas.

OB: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros):

MATERIALES DE LA CLASE: botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma además de una buena disposición, edemas la Casa, sillas, muebles, cojines alfombras etc.

La clase tiene: inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)













La clase tiene: inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)

INICIO DE LA CLASE: Al inicio de cada clase siempre debemos recordar que se tiene que realizar un calentamiento según la actividad que vas a realizar, el esfuerzo que debemos hacer para llevarla a cabo

El calentamiento siempre debe iniciar con un movimiento articular como se indica en esta clase y después un calentamiento muscular en estiramientos simples de todo el cuerpo. (articulaciones)

A continuación, debes desarrollar los movimientos implícitos en las imágenes

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones intemas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

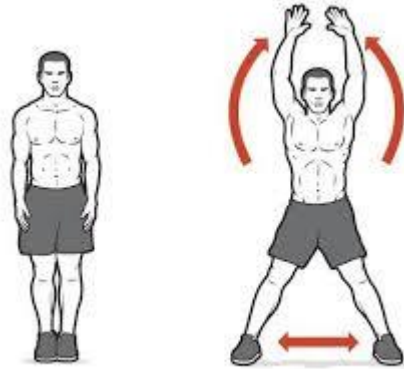


Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

Capacidades Físicas Básicas

DESARROLLO: EJERCICIOS SIMPLES

- **Salto tijera:** Trabaja los abdominales, brazos, espalda, hombros, glúteos y piernas, y se realiza parándose derecho, separando los pies a la misma anchura de los hombros y posterior a eso saltando con los brazos sobre la cabeza y las piernas extendidas. Todo para luego volver a la posición inicial.



- **Salto con patada al glúteo:** consiste en pararse de pie con las rodillas ligeramente flexionadas, para luego comenzar a saltar llevando un pie a la vez al glúteo. Al terminar el ejercicio, aterrizas con las rodillas flexionadas para amortiguar la caída. Esto mejora la resistencia física.

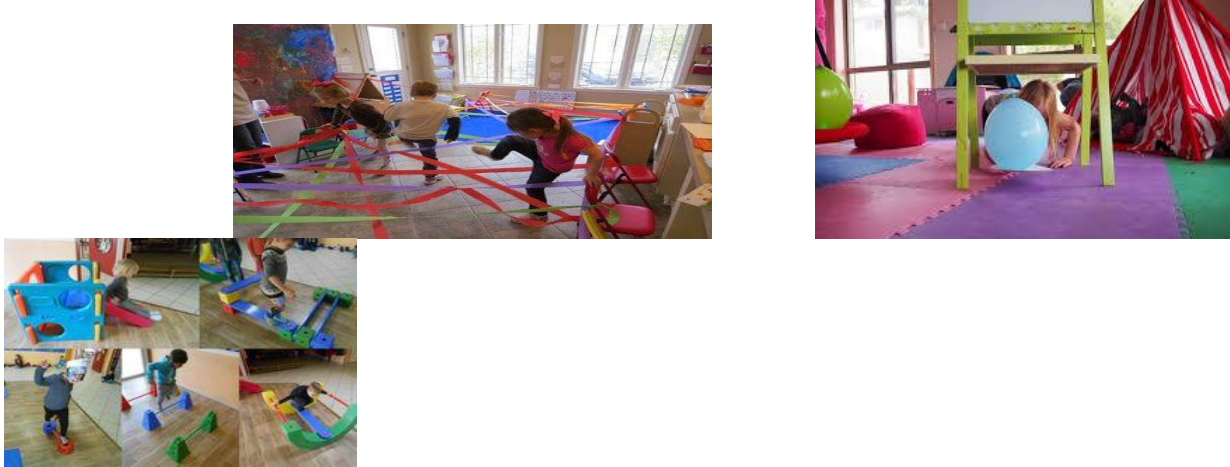


- Circuitos

con obstáculos: con los implementos que tenga en casa se puede armar una serie de pruebas para que los niños las vayan superando a través de saltos, trotes o haciendo equilibrio. Esta es una opción para que puedan moverse libremente entre cojines, sillas e incluso cajas de cartón.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl



FINALIZACION: estiramientos y soltura en la vuelta a la calma para lograr volver al estado tranquilo del cuerpo

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

hábitos higiénicos son fundamentales el cuidado personal y social, lavarse manos cara mejor si se pueden duchar con agua tibia