

Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	A.C.O 1ero básico y 4to básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
19	Educación física y salud	OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Preparación para la práctica:

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el **calentamiento** es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con **movilidad articular** desde el cuello hasta los tobillos.

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces.
3. Flexiona tus codos 8 veces más.
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces.
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar.

En la siguiente tarea n°19 realizaras un juego de Resistencia, repite este juego durante 3 días siendo progresivo en las mejoras de ejecución y velocidad.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás juegos Criollos y como trabajarlos con intensidad, superar tus propias marcas, logradas en escala de esfuerzo y tiempo.

Resistencia: La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible

Velocidad: La **velocidad** es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible

Juego criollo: La payaya: es un juego infantil chileno, que se practica con cinco piedras pequeñas u objetos similares, que consiste en ir tomándolas del suelo aplicando diferentes etapas, una o varias de ellas al aire y se vuelve a tomar sin que caiga al piso.

Link: <https://youtu.be/H9pBbZVNmnY> tutorial 19 A.C.O

3- Mis tutoriales también se subirán a la página de Instagram que les dejo acá

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl

Educación Física y salud – A.C.O

A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°19 realizaremos un juego criollo con intensidad, para esto necesitaras:

- 5 piedras
- 5 objetos para obstáculos

I. Preparación para la actividad:

6. Despejar un espacio para la práctica
7. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
8. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
9. Utiliza ropa cómoda
10. Realiza movilidad articular (**Calentamiento**)

II. Calentamiento

8. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
9. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces
10. Flexiona tus codos 8 veces más
11. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
12. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
13. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces
14. Realiza 8 círculos con cada tobillo, y listo! puedes comenzar

III. Juego Criollo-Payaya: Para este juego te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti.

Pasos a Seguir en el tutorial: <https://youtu.be/H9pBbZVNmny>

Recomendaciones:

- A. Realizar este juego 3 días de la semana, para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad.
- B. Cuando te grabes haciendo el juego, cuida que sea el último día de práctica, para que este te salga con buena ejecución, así podrá observar tus avances y mejoras en la resistencia.



Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: **Nombre, curso y número de la tarea**

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales