**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura: EDUCACION FISICA Y SALUD Curso : 5TO AÑO BÁSICO**

 **Fecha : LUNES 01 AL VIERNES 05 DE JUNIO Docente : VICTOR MARIPANGUI R.**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

**II.- Contenido**

* Guía de entrenamiento y ejercicios físicos.

**III.- Objetivo de la clase**

* Ejecución de ejercicios relacionados a deporte colectivo futbol.

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDE LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

**V.- Actividad a desarrollar**

**1.- Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1**  | **Día 2** | **Día 3** |
| **RECUERDA HIDRATARTE CON AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO.****CALENTAMIENTO** * Trote en el puesto por 1 minuto
* Skiping por 30 segundos
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.**Movimiento articular de piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **PRACTICA DE DEPORTES COLECTIVOS**  |
| **Deporte Colectivo Futbol.** Realizar desplazamiento en zig-zag, trasladando un balón de ida y regreso con los pies. Ubicar a lo menos 5 obstáculos para realizar el zigzag con el balón **Una serie:** 5 repeticiones de ida y regreso con el balón realizando zig-zag.**Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.**Realizar 5 series completas respetando los tiempos de descanso entre cada serie** |  | * Obstáculos para el zig-zag
* Balón.
 |  |  |  |
| **Deporte Colectivo Futbol.** Realizar salto y luego dar pase con balón a una pared, decepcionar y regresar al punto de partida saltando nuevamente el obstáculo. Ubicar a lo menos 3 obstáculos para saltar antes de llegar al balón **Una serie:** 3 repeticiones de saltos de ida, dar el pase, recepción y regresar saltando los obstáculos al punto de inicio. **Descanso:** 15 segundos entre cada una de las series.**Realizar 5 series completas respetando los tiempos de descanso entre cada serie** |  | * Cualquier artículo que nos pueda servir para saltar.
* Una pared donde puede ejecutar el pase.
* Balón.
 |  |  |  |
| **7EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | * No se requiere implemento.
 |  |  |  |

**2.- Cree a lo menos dos juegos con balón relacionados al futbol. (Explique y dibuje)**

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

* ¿Qué es lo que más le costó realizar durante la actividad física?
* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 08 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 10 de junio de forma presencial al Profesor de educación física en el establecimiento.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada con el **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CURSO**, vía correo electrónico a **profevictoreducfisica@hotmail.com** o entrega presencial el día **MIERCOLES 10 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física.