

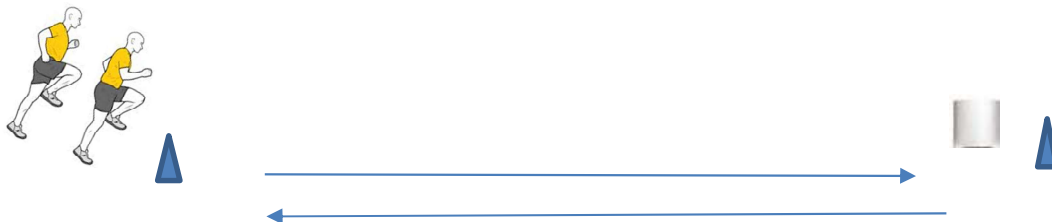
GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	5º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros).
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de manipulación y de equilibrio con objetos caseros
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos, 1 rollo de papel higiénico, un marcador (cono o juguete), una escoba y una caja o similar donde entre el rollo de papel. Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete corriendo, lo más rápido que puedas, llevando el rollo de papel de un punto a otro. (debe tener una distancia de 10 pasos). Cuando llegues al punto más lejano, dejas el papel y vuelves, tocas el cono o marcador y vuelves a buscar el papel nuevamente. Este ida y vuelta se repite 6 veces, por lo tanto, al término de este ejercicio el rollo de papel debería estar en el punto de inicio. Todo eso es una serie, recuerda descansar entre cada repetición contando hasta 50. Se repite 3 veces la serie completa.



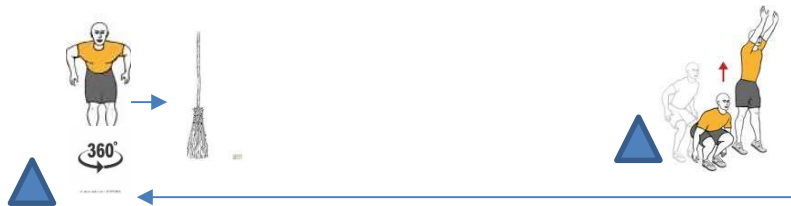
Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.

2. Ahora el desafío es saltar con pies juntos, pero con el rollo de papel entre ambos pies (recuerda que es velocidad) desde un punto a otro. Al llegar al otro punto, tomas el rollo de papel lo lanzas hacia arriba, aplaudes y debes tomarlo sin que éste llegue al suelo, vuelves en velocidad y repites. Todo esto se realiza 5 veces (esa es 1 serie) repites 3 veces descansando 1 minuto entre uno y otro.



3. El siguiente desafío es parar la escoba y hacer un giro completo antes que la escoba se vaya al suelo. Una vez logrado eso, corres hasta el otro punto y realizas 10 saltos. Esa es la serie, debes repetirla 3 veces.



4. ¡¡Último desafío!! Para este ejercicio, deberás realizar al inicio 5 saltos, tomar el rollo de papel, correr y en el otro punto, lanzar el rollo a la caja. (debe estar separada del cono 3 pasos) Cuando “encesstes” vuelves al punto de inicio y repites. Esto se realiza 5 veces seguidas.



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!