**Colegio San Manuel**

**Asignatura: Ed Física**

**Profesor: Paola Vilches S**

**Curso: 5° año básico**

**GUIA N° 2 DE APOYO AL HOGAR**

Buenos días:

Esperando que se encuentren muy bien, les hago entrega de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. Por lo mismo por favor cuídense mucho ustedes y sus familias.

Les solicito que en lo posible los niños tengan una buena alimentación, hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.

Tía Paola

Primera Unidad

Habilidades Motrices Básicas

Quinto básico trabajara en habilidades motoras básicas predeportivas es decir son actividades o juegos los cuales preparan a los estudiantes para poder desarrollar un deporte.

Actividad física y resolución de problemas

Trabajaremos distintas actividades o juegos para después llegar a un deporte.

Se solicita a la alumna que estas actividades las realice con sus hermanos o con su familia ya que la gran mayoría de estos juegos son de 2 o más personas. Cuando volvamos a clases estos juegos o actividades serán evaluados por lo tanto cada niña debería saber cada una de estas actividades yo elegiré a cualquiera de las niñas y le diré que realice cualquiera de estos juegos.

Juego 1:

lucha de banderas.

Se trata de arrebatar el banderín del equipo adversario y llevarlo a su campo, conservando el suyo. Cada equipo coloca en su campo un banderín que defenderá, permaneciendo en el exterior del campo. Cada jugador se pone un pañuelo en la cintura de manera que sobresalga; servirá de “vida”. El juego se inicia a la señal y cada equipo intenta tomar el banderín del adversario. Sólo pueden actuar los jugadores con “vida”. Los jugadores a los que les quitan el pañuelo se convierten en prisioneros, se trasladan al campo contrario y permanecen ahí hasta que un jugador de su equipo les devuelva la “vida”, dándoles un pañuelo ganado a un adversario. Gana el equipo que logre trasladar el banderín a su campo.

Juego 2

Se ubican en grupos de dos o más personas. Dos equipos se enfrentan y se disputan un balón. Los equipos deben darse ocho pases. La pelota debe dar un bote antes de que la reciban; si no, pasa al equipo contrario. Cuando hacen ocho pases, ganan un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos.

Juego 3

Se ubican en parejas. Uno se ubica en un extremo del patio de su casa y el otro se sitúa en el centro. A la señal, el que está en el extremo intenta llegar al otro extremo sin que su compañero lo toque (solo puede tocarlo con las manos). Luego se invierten los roles.

Juego 4

Se ubican en el espacio libremente. Uno de ellos tiene un balón. A la señal, se arrancan los que no tienen el balón, que los persigue la persona que tiene el balón dando botes con esta (es como jugar a la pinta, pero con pelota y dándole bote). El que es alcanzado se detiene y quien lo pilló le cede el balón para invertir los roles. Se puede incluir algunas dificultades; por ejemplo: que aquellos que arrancan, se desplacen saltando en un pie.

Juego 5

Divididos en dos equipos, cada uno se sitúa en media cancha, en este caso medio patio, tienen que colocar una línea o marcar con algo una línea antes de llegar a cada extremo del patio, detrás de cada línea de fondo está la zona de "cementerio", cada niño o integrante de la familia cuenta con una pelota de papel o de trapo. Los grupos se lanzan la pelota, tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" y pasa al cementerio del otro campo. Se salva si alcanza a algún contrario desde allí. Si un jugador toma el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae, sí. Cuando quede un solo jugador en un equipo y no le dan en diez lanzamientos, puede recuperar a un compañero.

Juego 6

Se ubica un terreno de juego en el patio donde se pueda amarrar un elástico para formar una red. Se forman dos o más equipos según la cantidad de personas o familia. Los niños se dan pases de balón en dos ocasiones y a la tercera vez, deben pasarlo al campo contrario por encima del elástico. El otro equipo debe evitar que el balón toque el suelo en su territorio y repite la misma operación. Gana el equipo que logra anotar más puntos (cada vez que el balón cae en el suelo del campo contrario o el rival no lo pasa por encima del elástico, se anota un punto).

Trate de realizar estas actividades varias veces en la semana para que logres aprenderlas y lo principal de todo desarrollar destrezas para poder comenzar con un deporte.

Para la próxima guía necesitaremos un balón de futbol y si no tiene puede ser cualquier balón o pelota.