



Unidad Técnico Pedagógica
Asignatura: Educación Física y Salud
Profesor: Carlos Villalón Zamora
Correo: carlos.villalon@colegiomontesion.cl

GUÍA DE APRENDIZAJE N°4 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

NOMBRE:	
PERIODO DE TRABAJO GUÍA: 28 de Mayo al 04 de Junio	UNIDAD: 2
CURSO: 4TO AÑO BÁSICO	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE OA1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie. OA2: Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas; por ejemplo: dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga. OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.	
CORREO DEL PROFESOR: carlos.villalon@colegiomontesion.cl	

CLASE: 4
OBJETIVO DE LA CLASE: conocer las superficies de contacto del fútbol, ejecutar y practicar los ejercicios de conducción y dominio de balón y mini circuito deportivo.
CONTENIDOS: Reglamento básico, en actividades y juegos deportivos colectivos mixtos.
HORAS PEDAGÓGICAS: 4 HP

MATERIALES NECESARIOS: Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.				
Cuaderno deportivo 	Lapiz, goma y sacapunta. 			

ACTIVIDAD 1: CONDUCCIÓN Y SUPERFICIES DE CONTACTO

INSTRUCCIONES: Resuelve las actividades de la guía, si no puedes imprimirlas transcribelas en tu cuaderno de color negro de educación física. Lee atentamente la información relacionada a las técnicas del fútbol, como la conducción del balón y las diferentes superficies de contacto del pie.

ACTIVIDAD 2: CONTROL Y CONDUCCIÓN DE BALÓN

INSTRUCCIONES: Realiza los siguientes ejercicios con la ayuda de un adulto utilizando los elementos que se indican en la descripción del ejercicio.

ACTIVIDAD 3: ESCALERAS Y SERPIENTES

INSTRUCCIONES: Resuelve las actividades de la guía, si no puedes imprimirlas transcribelas en tu cuaderno de color negro de educación física. Juega junto a tu familia la actividad propuesta y realiza todas las actividades que se nombran en las casilla.



ACTIVIDAD N°1

La conducción

Es una acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón por el suelo del terreno de juego. Hay que intentar la progresión del jugador en su enseñanza, empezamos de lo lento y sencillo a lo más rápido y superior, acabando a gran velocidad.

Superficies de Contacto

La planta del pie: generalmente se usa para desviar, parar, conducir, semidesviar y pasar la pelota.

El empeine: se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.

Borde interno: el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, semiparar, rematar desviar, pasar y conducir.

Borde externo: sirve para desviar, amortiguar, conducir, semiparar, engañar, rematar y pasar la pelota.

Punta: se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.

Talón: se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción.



PAUSA ACTIVA

	Posición de pie con los pies separados, manos en la cintura, hacer círculos hacia el lado derecho y luego el izquierdo, realizarlo cinco veces.		Posición de pie, sostener los pies y balancearse de un lado a otro, repetir tres veces cada lado.
	Posición de pie, sostener el pie derecho con la mano derecha. Mantener tres segundos y viceversa, repetir cinco veces cada lado.		Posición de pie y manos en la cintura, realizar puntas y talones, repetir cinco veces cada uno



ACTIVIDAD N°2

Control y conducción de balón

EJERCICIO 1

Descripción: Coloca dos zapatos a 5 metros de distancia entre ellos como indica la imagen, luego desplázate de un cono al otro llevando el balón con los pies.

Ejercicio 1: control y conducción de balón con pierna derecha y borde interno ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 2: control y conducción de balón con pierna izquierda y borde interno ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 3: control y conducción de balón con pierna derecha y borde externo ida y vuelta 10 veces.

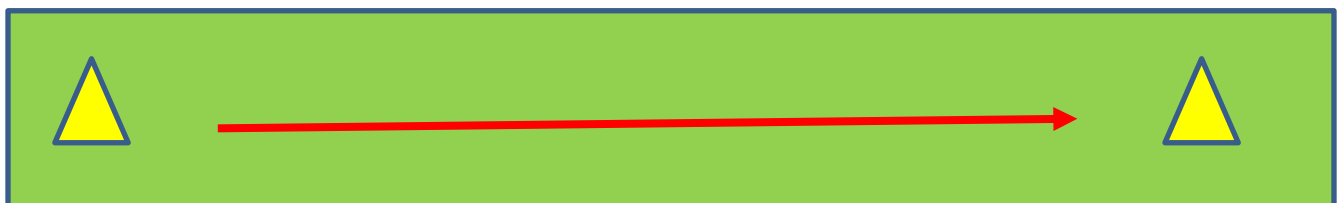
Ejercicio 4: control y conducción de balón con pierna izquierda y borde externo ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 5: control y conducción de balón con pierna derecha y punta del pie ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 6: control y conducción de balón con pierna izquierda y punta de pie ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 7: control y conducción de balón con pierna derecha y planta del pie ida y vuelta 10 veces.

Ejercicio 8: control y conducción de balón con pierna izquierda y planta del pie ida y vuelta 10 veces.



EJERCICIO 2

Descripción: Con la ayuda de un adulto y con 5 zapatos realiza este circuito de posicionamiento en el terreno aplicando control y dominio de balón. Parate en el cono número 5 y con la ayuda de un adulto quien te va a indicar a que cono correr y luego te lanzara la pelota y la tendrás que devolver dependiendo la indicación de cada cono. Realiza esta actividad 5 veces.

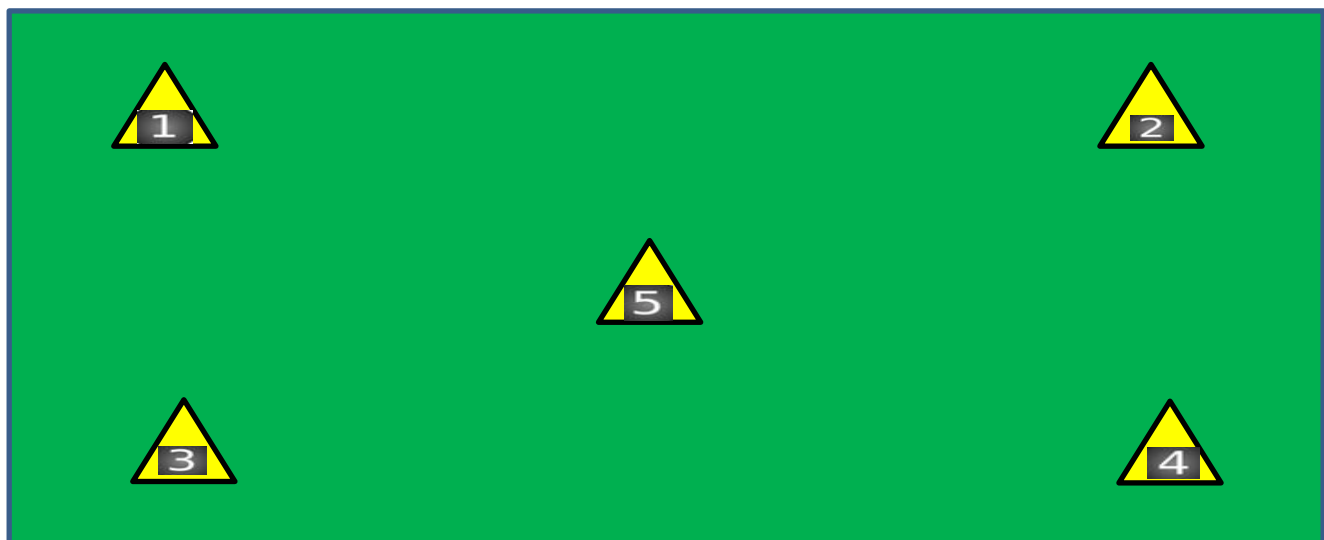
Cono 1: entregar el balón con borde interno.

Cono 2: entregar el balón con borde externo.

Cono 3: entregar el balón con la planta del pie.

Cono 4: entregar el balón con la punta del pie.

Cono 5: entrega el balón con la cabeza o recibirlo como portero.



ACTIVIDAD N°3

LLEGADA	CAMINA 15 SEGUNDOS DE ARAÑITA	SALTO TIJERAS 20 SEGUNDOS	IMITA UN ANIMAL 10 SEGUNDOS	LEVANTA RODILLAS POR 10 SEGUNDOS
CANTA EL CORO DE TU CANCION FAVORITA	SALTO TIJERAS 15 SEGUNDOS	PASA POR DEBAJO DE UNA SILLA 5 VECES	10 SENTADILLAS	SUBETE A UNA SILLA 10 VECES
NOMBRA 5 DEPORTES	EQUILIBRIO EN UN PIE 15 SEGUNDOS	10 SALTOS DE RANITA	HAZ 1 PASO DE FORNITE	15 SENTADILLAS
CUENTA 1 CHISTE	NOMBRA 5 VERDURAS	SALTAR EN UN PIE 20 SEGUNDOS	CANTA EL CORO DEL HIMNO NACIONAL	NOMBRA CINCO FRUTAS
HAZ 1 PASO DE FORNITE	SALTAR EN UN PIE 15 SEGUNDOS	NOMBRA 5 CIUDADES O PAISES CON LA LETRA DE NOMBRE	CAMINA 20 PASOS POR TU CASA	NOMBRA 5 PARTES DEL CUERPO
SALIDA	SALTAR EN EL LUGAR 15 SEGUNDOS	GATEAR POR 20 SEGUNDOS	BAILAR POR 20 SEGUNDOS	NOMBRA 5 HABITOS SALUDABLES

NIVEL DE DIFICULTAD 1

Escaleras y serpientes

1. EL JUGADOR CON LA MAYOR CANTIDAD DE LETRAS EN SU NOMBRE TIRA EL DADO EN PRIMER LUGAR.
2. LAS ESCALERAS TE LLEVAN HACIA ARRIBA.
3. LAS SERPIENTES TE DESLIZAN HACIA ABAJO.
4. SI CAES EN UNA ESCALERA O SERPIENTE DEBES REALIZAR EL EJERCICIO ANTES DE MOVERTE ARRIBA O ABAJO.
- 5 SI SACAS UN 6 OBTIENES UN TURNO EXTRA.
6. PARA GANAR DEBES LLEGAR A LA CASILLA "LLEGADA" CON EL NÚMERO EXACTO.
7. SI CON LA ÚLTIMA TIRADA TE PASAS DE LA CASILLA "LLEGADA" DEBES QUEDARTE DONDE ESTÁS Y REALIZAR EL EJERCICIO DE NUEVO.
8. EL JUGADOR GANADOR COGERÁ UNA FICHA DE EJERCICIO PARA QUE LOS DEMÁS JUGADORES LA EJECUTEN.