





GUÍA DE APRENDIZAJE N°3 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

NOMBRE:	
PERIODO DE TRABAJO GUÍA: 22 al 28 de Mayo	UNIDAD: 1
CURSO: 5TO AÑO BÁSICO	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	
<p>OA 01: 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).</p> <p>OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	
CORREO DEL PROFESOR: carlos.villalon@colegiomontesion.cl	

CLASE: 1
OBJETIVO DE LA CLASE: Conocer la historia deportiva del handball, conocer e identificar y clasificar los alimentos saludables y ejecutar circuito de resistencia y fuerza muscular localizada.
CONTENIDOS: Resistencia muscular, velocidad, fuerza, resistencia cardiovascular, hábitos de higiene.
HORAS PEDAGÓGICAS: 2 HP

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

ACTIVIDAD 1: INTRODUCCION DEPORTIVA “HISTORIA DEL BALÓN MANO”
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 la historia del balón mano desde sus inicios, orígenes, ligas, organizaciones, competiciones y países destacados en esta rama deportiva.

ACTIVIDAD 2: PIRÁMIDE ALIMENTICIA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
INSTRUCCIONES: Crea tu propia pirámide alimenticia escribiendo o dibujando los alimentos comenzando en la base con los alimentos que más debemos consumir hasta llegar a la punta con los alimentos que menos debemos consumir, puedes guiarte con los siguientes grupos alimenticios:
 Lácteos y cereales, Frutas, Verduras, Legumbres, Carnes y Dulces.

ACTIVIDAD 3: CIRCUITO DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA TREN SUPERIOR
INSTRUCCIONES: Realizar diariamente 2 veces al día los 5 ejercicios señalados a continuación durante 1 minuto 30 segundos cada uno con un intervalo entre ejercicios de 40 segundos de descanso.



ACTIVIDAD N°1

Historia del Balon mano

Este Deporte fue inventado en un instituto de enseñanza de Dinamarca por un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, a quien se le atribuye la creación del Balonmano en 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al Fútbol, pero manejando el balón con la mano. Se fundó en Alemania, la cual se considera la cuna del balonmano de 11 jugadores, ya en 1905 se presentaba como un juego de Fútbol adaptado para jugarse con la mano.

Conocido como Handball, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del Siglo XX; dirigido por la Federación Internacional de Balonmano (IHF). En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de este deporte. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano. Participó en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. En 1954 la IHF organiza los primeros Campeonatos del Mundo Masculinos. Además del balonmano en interior hay otras dos variantes, de playa, muy común en las zonas costeras y otra el orientado a niños, el mini-balonmano. La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con los pies durante el juego. En Cuba se introduce este dinámico deporte en 1964 a través de estudiantes cubanos que cursaron estudios de instructores deportivos en la República Democrática Alemana. El 9 de mayo de 1973, se crea la Federación Nacional de Balonmano de Cuba y se incorpora este deporte al calendario nacional de competencias deportivas del INDER.

Hay especialistas que indican que los inicios se remontan a la antigüedad. En la antigua Grecia se realizaba un juego de pelota con la mano, popular como el "Juego de Ucrania", en el que se empleaba una pelota de la magnitud de una manzana y los competidores debían intentar que no tocara el suelo. El balonmano es un deporte joven, del primer cuarto del siglo XX El balonmano se ha desarrollado a partir de una serie de juegos similares. En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

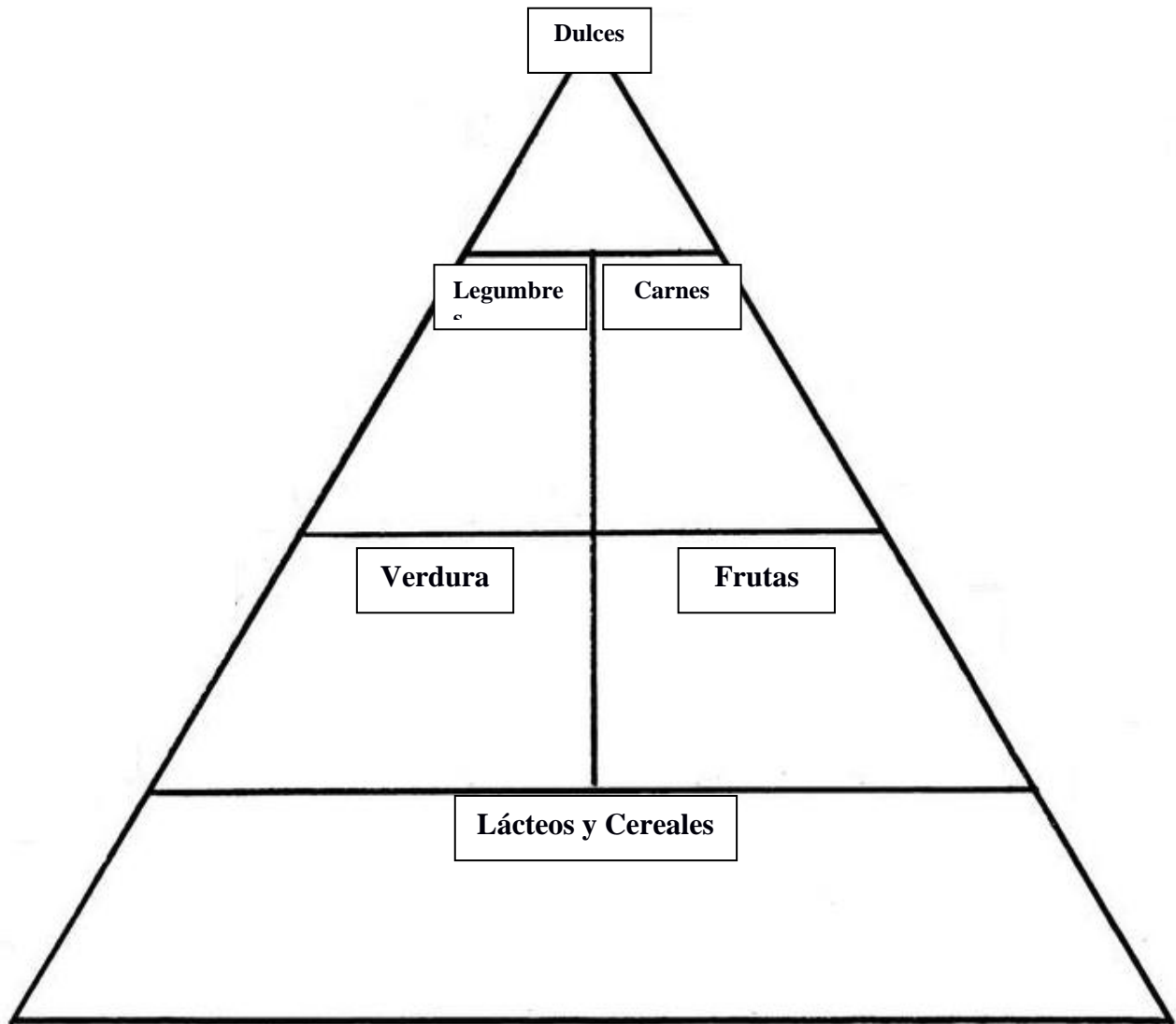
PAUSA ACTIVA



Baila junto a tu familia una canción que tu elijas para realizar estiramientos musculares y despejar tu mente antes de continuar con tus tareas. Puedes retar a un duelo de baile aplicando los mejores pasos que tu conozcas, por ejemplo los pasos de baile del juego FORNITE.



ACTIVIDAD N°2



ACTIVIDAD N°3

EJERCICIO	DESCRIPCION
	<p>Flexo-extensión de brazos simple: los brazos estirados, separados a la altura de los hombros, tronco erguido, apoyo en punta de pies, al bajar realizar flexión de brazos sin doblar rodilla o tronco.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww</p>
	<p>Flexo-extensión de brazos con un apoyo de pierna: los brazos estirados, separados a la altura de los hombros, tronco erguido, apoyo de un pie dejando el otro sobre el talón, se realiza la flexión al bajar, al realizar la extensión se cambia de pie.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YEDCkJ-Uv7c</p>
	<p>Flexo-extensión de brazos alternados: los brazos estirados uno más adelante que el otro, tronco erguido, apoyo en punta de pies, se realiza la flexión, al realizar la extensión se cambia de posición los brazos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YEuQAAZJJbg</p>
	<p>Flexo-extensión de brazos con piernas alternadas: brazos estirados y separados a la altura de los hombros, tronco erguido, apoyo en punta de pies, al realizar la flexión se levanta una pierna a 30cm de altura, al realizar la extensión se baja la pierna y se cambia la otra.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XA8T_bHHkI0</p>
	<p>Flexo-extensión de brazos posición diamante: brazos estirados y manos juntas formando con los dedos un diamante, tronco erguido, apoyo en punta de pies, se realiza la flexo-extensión en esa posición todo el ejercicio.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G2mlaEfpEIM</p>



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

ANEXO DEPORTIVO

Estimados, comparto con ustedes un modelo de intervención para promover una rutina diaria saludable en niños y niñas durante este aislamiento social.

Teck Quebrada Blanca, en este momento de incertidumbre y para prevenir los efectos del COVID-19, busco aportar con un mensaje positivo y entusiasta, para seguir promoviendo valores y herramientas de vida sana.

Al no poder seguir realizando las sesiones presenciales con los y las estudiantes, Fútbol Más presentó el modelo “Mi casa, mi cancha”, en línea con los lineamientos de UNICEF, para establecer distintas rutinas en estos días de aislamiento doméstico, dirigidas a menores de 6 a 12 años de edad. La iniciativa consiste en practicar deporte, promover espacios de sana convivencia familiar y potenciar estrategias de autocuidado e higiene personal, todo desde su hogar, con la ayuda de gráficas, cápsulas audiovisuales y sesiones en vivo, a través del canal de YouTube @futbolmasorg, donde realizarán diferentes desafíos con el incentivo de la conocida “tarjeta verde”.

Puede acceder directamente a los primeros contenidos, en los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=dbBZdC7p0VA&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=aJLYnMGgFds&t=4s>

Agradecemos su apoyo y el de sus equipos, para difundir esta rutina a los niños, niñas y familias.