



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Unidad 2: Práctica de deportes individuales y colectivos

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

OA 2: 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.

OA 3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

- Indicadores de evaluación OA2:
- Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades del juego.
- Solucionan de forma satisfactoria problemas motrices en los que intervienen tres variables: tiempo, espacio y objetos.
- Indicadores de evaluación OA3:
- Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleybol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.

Actividad 1

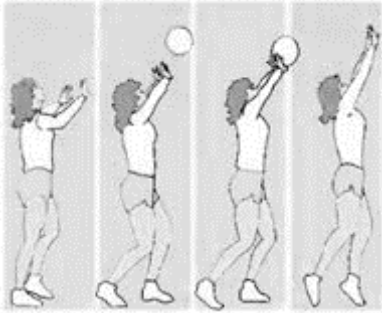
1. Realizar un circuito en zig zag, boteando un balón a lo menos 10 veces, 5 con la mano derecha y 5 con mano izquierda.

Ejemplo

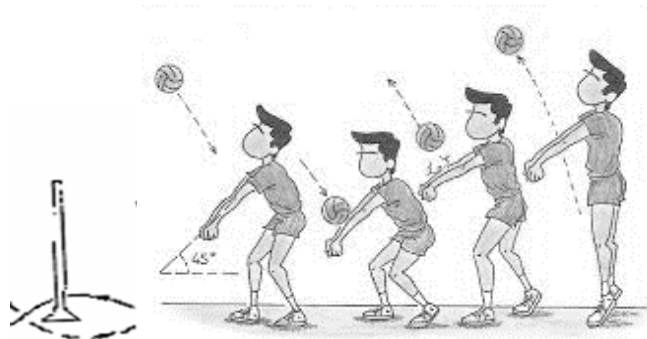


2. Realizar el mismo circuito 15 veces, pero ahora elevando el balón con ambas manos sin que caiga al suelo.

Ejemplo



3. Realizar la misma actividad 10 veces, pero ahora golpea el balón con ambas manos sin que caiga al suelo.



Actividad 2

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de los tres circuitos fue el más fácil de realizar para ti? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el circuito más difícil de realizar? ¿Por qué?
- ¿En qué deportes utilizamos estos movimientos?

SÉ UN HÉROE



No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.