



# UNIDAD 4 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 4.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
13 de Octubre al 15 de Octubre.	Introducción a la nueva y última unidad de Educación Física.	Prácticas de deportes y juegos colectivos		Guía N° 26
19 de Octubre al 23 de Octubre.	Mantener el cuerpo Activo a través del ejercicio físico.	Entender la actividad física como un medio de distracción.		Guía N° 27 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JAY6HITA_Nk&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=JAY6HITA_Nk&amp;t=5s</a>
26 de Octubre al 30 de Octubre.	Realizar un calentamiento de forma apropiada.  Escuchar y seguir instrucciones.	Realizar un calentamiento específico individual o grupal.		Guía N° 28 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNvYGWCowdk">https://www.youtube.com/watch?v=BNvYGWCowdk</a>



# GUÍA 26 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

## UNIDAD IV PRACTICAS DE DEPORTES Y JUEGOS COLECTIVOS.

### PROPÓSITO

LA UNIDAD TIENE TRES PROPÓSITOS PRINCIPALES.

PRIMERO, QUE LOS ESTUDIANTES PRACTIQUEN DEPORTES Y JUEGOS COLECTIVOS EN QUE DEBAN CUMPLIR REGLAS Y APLICAR ESTRATEGIAS.

SEGUNDO, QUE DEMUESTREN RESPONSABILIDAD, LIDERAZGO Y RESPETO POR LOS DEMÁS COMPAÑEROS AL PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO; SE ESPERA QUE SEAN CAPACES DE PLANTEAR RESPETUOSAMENTE LAS DISCREPANCIAS, ACEPTAR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y ASUMIR HIDALGAMENTE LOS RESULTADOS DE LA COMPETENCIA.

EN TERCER LUGAR, QUE PRACTIQUEN ACTIVIDADES FÍSICAS EN DIVERSOS AMBIENTES NATURALES, APLICANDO MEDIDAS PARA CONSERVARLOS LIMPIOS. TAMBIÉN SE PRETENDE QUE EJECUTEN HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y EQUILIBRIO EN DISTINTOS JUEGOS DEPORTIVOS. A MEDIDA QUE REALIZAN ESTAS ACTIVIDADES, DEBEN INTENTAR SUPERARSE CONTINUAMENTE PARA ADQUIRIR CONCIENCIA DE SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES. ADEMÁS, SE ESPERA QUE REGULEN AUTÓNOMAMENTE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO Y QUE VINCULEN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS CON SUS RESPECTIVAS RESPUESTAS CORPORALES.

DEL MISMO MODO, SE BUSCA QUE EMPLEEN NORMAS DE HIGIENE, PREVENCIÓN Y SEGURIDAD DURANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. DE ESTE MODO, PODRÁN DARSE CUENTA QUE ESAS NORMAS SON FUNDAMENTALES PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. UNA VEZ QUE LO APRENDAN, PODRÁN DIRIGIR UN CALENTAMIENTO

### CONOCIMIENTOS PREVIOS

Conocer actividades físicas para realizar en contacto con la naturaleza, reconocer reglas de un juego limpio.





# GUÍA 27 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

## LO IMPORTANTE ES ESTAR ACTIVO

El deporte y la actividad física son uno de los pilares más importantes en la búsqueda de una adecuada salud física y mental. Al estar en casa, nuestra actividad física puede verse algo más limitada, ¡pero eso no significa que tengamos que estar todo el día en el sofá! Aprovechemos además esta oportunidad como desarrollo de nuestra empatía. En el caso de las personas con algún tipo de discapacidad, ya sea física, intelectual y/o sensorial, podemos encontrar más dificultades a la hora de confinarnos en casa. Busquemos soluciones adaptadas en forma de ocio, contemos con su opinión a la hora de realizar actividades, y sobre todo estimulemos sus posibilidades de movilidad y capacidad, pidámosles que nos ayuden hasta en la tarea más sencilla. Al final, cuando esta situación acabe, nos habremos concienciado más aún con sus limitaciones en el día a día y quizá podamos ayudarles mejor.

Trabajo a través de Tabata:



[https://www.youtube.com/watch?v=JAY6HITA\\_Nk&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=JAY6HITA_Nk&t=5s)



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUÍA 28 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)



Trabajo en grupos a través de la vía online

**Tabata:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BNvYGWCowdk>