



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°9

Nombre:	Curso: Quinto Básico.
Fecha inicio:	Fecha Término.

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 1
Objetivos	OA1, OA6, OA11
Habilidades a evaluar	> Intentar superarse en cualquier tipo de actividad Física. > Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta Intensidad.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

**Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:
e.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl.**

1. Lee atentamente el siguiente texto.

La coordinación: Capacidad de regular los movimientos de nuestro cuerpo para ejecutar una acción motriz (ejecutar un movimiento: ejemplo lanzar un balón, conducir un balón con el pie).

En esta ocasión trabajaremos con la coordinación dinámica general y la coordinación ojo mano y coordinación ojo pie.

Coordinación dinámica general: Son todos aquellos movimientos que necesitan de un ajuste de todo el cuerpo para realizarlos, ejemplo: saltar, correr, caminar, etc.

Coordinación ojo – mano (óculo manual): habilidad de poder realizar movimientos usando nuestros ojos y nuestras manos de forma simultánea, ejemplo: lanzar, recibir un balón.

Coordinación ojo-pie (óculo-pédica): habilidad de realizar movimientos usando nuestros ojos y pies de forma simultánea, ejemplo: equilibrarse, conducir un balón, golpear un balón con el pie.

1.1.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación dinámica general**.

1.2.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación ojo – mano (óculo-manual)**

1.3.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación ojo- pie (óculo-pédica)**.

2. A continuación debes buscar en el canal de **YOUTUBE del colegio, el vídeo actividad física en casa 9**, realizar los ejercicios que ahí se mencionan y responder a continuación.

2.1 Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos la **coordinación ojo- mano**.

2.2 -Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos la **coordinación ojo- pie**.

2.3 Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos **la coordinación dinámica general**.

Aptitud y Condición Física.

3.-A continuación debes buscar en el canal de **YOUTUBE** del colegio, el vídeo actividad física en casa 9, realizar los ejercicios que ahí se mencionan y responder a continuación.

3.1.- Menciona cuantos días a la semana realizaste los ejercicios destinados a trabajar la **capacidad física de resistencia aeróbica.**

3.2.- Dibuja y menciona los ejercicios que realizaste para trabajar la **capacidad física de resistencia aeróbica.**

3.3.- Dibuja y menciona los ejercicios que realizaste para trabajar la **capacidad física de Fuerza.**

3.4.- ¿Como te has sentido después de realizar estos ejercicios?

