



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.
PROFESOR(a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N ° 12

Nombre:	Curso: Quinto Básico
Fecha inicio:	Fecha: Noviembre
Puntaje de la guía: 60 puntos.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Eje	Habilidades motrices básicas. Vida activa y Saludable.
Objetivos (sólo los números)	(OA1), (OA6).
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">› Utilizar una variedad de movimientos corporales a diferentes ritmos.› Usar habilidades motrices básicas en variados juegos con y sin oposición y colaboración.› Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos.› Usar las habilidades rítmicas.
Indicadores (sólo los número)	1,2,3 y 4.

Dudas correo: e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl

WhatsApp Educación Física CDE: +56963200791. (Solo mensaje texto).

1.- Habilidades Gimnásticas Básicas.

1.-A continuación debes buscar la definición de los siguientes conceptos. **(10 Puntos)**

Gimnasia artística:

Gimnasia Rítmica:

Gimnasia acrobática o acrosport:

1.2.- Investiga y escribe a continuación la historia y orígenes de la gimnasia, adjunta material visual (imágenes, dibujos, etc.) **(10 puntos)**

3.- A continuación debes ver el video (**Educación Física CDE, Guía 12**) que está disponible en el canal de youtube (**Clases Domingo Eyzaguirre**), seguir las instrucciones y recomendaciones para realizar la destreza gimnastica; la voltereta hacia adelante y variantes para principiantes, después de practicar en tu casa debes adjuntar material visual de tu periodo practicando esta destreza, (fotografías, videos (al correo), dibujos, anotaciones etc.) puede ser el medio visual que más te acomode. **(20 puntos)**

Material de apoyo.

La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C. D. G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (* LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA -> CABEZA
➡ MANO INTERNA -> MUSLO

Iniciación a la posición invertida.

3.- A continuación debes ver el video (**Educación Física CDE, Guía 12**) que está disponible en el canal de youtube (**Clases Domingo Eyzaguirre**), seguir las instrucciones y recomendaciones para realizar la destreza gimnastica; **Iniciación a la posición invertida**, después de practicar en tu casa debes adjuntar material visual de tu periodo practicando esta destreza, (fotografías, videos (al correo), dibujos, anotaciones etc.) puede ser el medio visual que más te acomode. **(20 puntos)**.

Nota:

Toda destreza gimnastica que se practique debe ser realizada siguiendo estas recomendaciones.

- 1. Siempre acompañados por un adulto.**
- 2. Ver el vídeo disponible en youtube antes de realizar las actividades.**
- 3. Realizarlas sobre superficies blandas. (Goma eva, colchoneta, pasto, etc)**
- 4. Sí se realiza en exteriores seguir protocolos COVID-19. (mascarilla, alcohol gel, distancia física, preferir horarios matutinos)**

