



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 5° Y 6° BÁSICO **(Semana del 5 al 12 de mayo)**

Nombre:..... curso:

Profesora: Ingrid Hernández Parra

Correo electrónico: Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 1 Deportes de colaboración /oposición: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol, duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros) Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

RECUERDA

Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío al siguiente correo:
Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Inicio

1. ¿Qué sabes sobre los deportes colectivos?

.....
.....
.....

2. ¿Has jugado algún deporte colectivo? Marca



¿Cuál?

.....

Desarrollo



Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas con fines comunes para alcanzar un objetivo común: competir constructivamente. Los deportes colectivos implican informaciones muy variadas y por lo tanto exigentes con el mecanismo de percepción.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que desarrollan:

1. Deportes de oposición-cooperación
2. Deportes de cooperación

Esto se debe a la existencia de una continua relación entre los jugadores del propio equipo (colaboración) y los del equipo contrario (oposición).

- a) Cooperación: Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo.
- b) Oposición: Los individuos participantes se enfrentan entre sí, con objetivos contrapuestos.



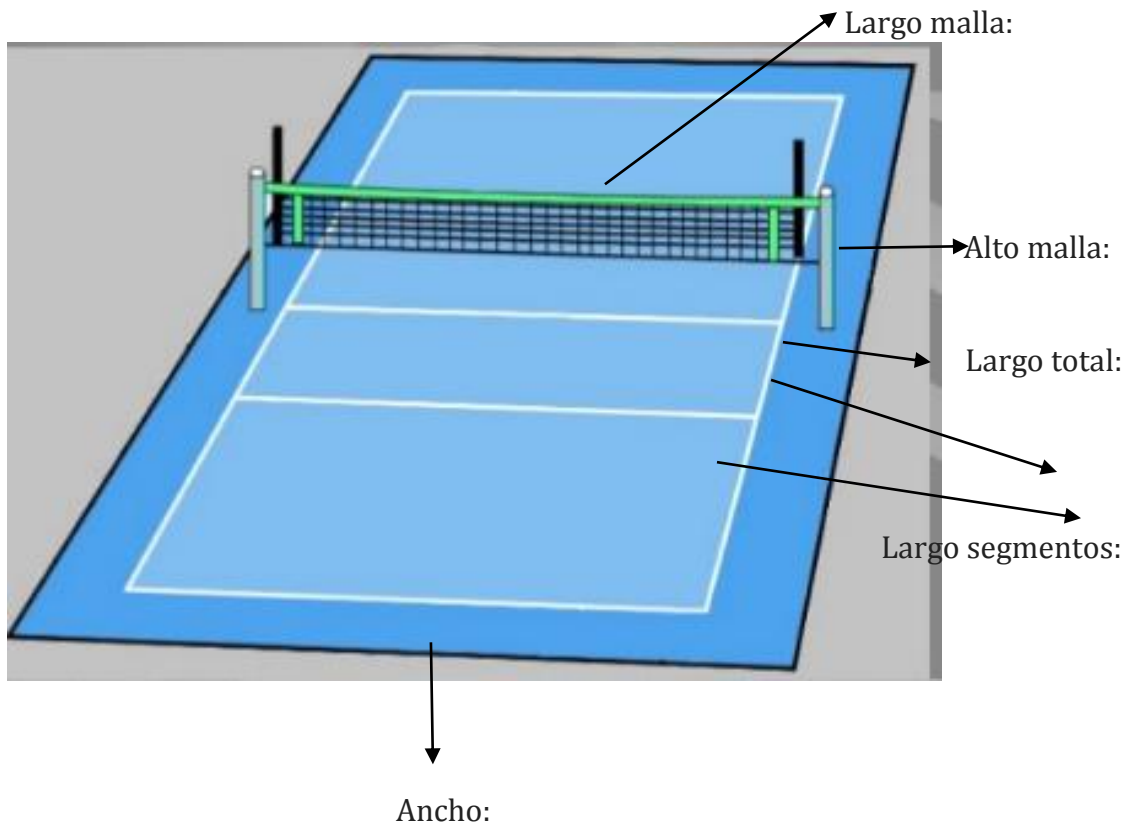
Voleibol

El voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos, de seis integrantes cada uno, en un campo de juego dividido por una red central sobre la cual se debe pasar una pelota que se golpea con las manos o brazos, principalmente.

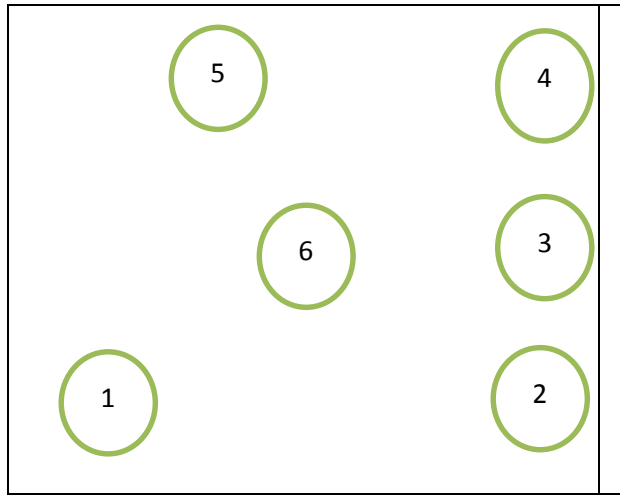
Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=HtGoIKCtkSo&t=90s>

A partir del video anteriormente visto responde:

1.- Indica medidas de cancha:



2.- Indica nombre y función (breve) de los jugadores su según posición.



Jugador 1:

Jugador 2:

Jugador 3:

Jugador 4:

Jugador 5:

Jugador 6:

3.- ¿Cómo se realiza la puntuación en voleibol?

4.- Dibuja y da una breve definición de las siguientes técnicas de voleibol.

<https://www.youtube.com/watch?v=qoU0dEXZwqI>

Saque de balón

.....

.....

.....

Bloqueo	

.....

.....

.....

Golpe bajo de antebrazo

.....

.....

.....

Toque de dedos o voleo

.....

.....

.....

Remate

.....

.....

.....

5.-Indique 3 tipos de saque de voleibol ye explique brevemente cada uno.

.....

.....

.....

6.- Indique la posición del cuerpo para recibir un pase.

.....

.....

7.- ¿Cuáles son las 3 formaciones tácticas de voleibol?

.....

.....

.....



Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
El largo y ancho de la cancha de voleibol son 18 X 9 metros		
Los jugadores delanteros usan los números 2, 3 y 4		
Solo se pueden dar 4 pases en el equipo antes de pasar		
El toque o voleo se realiza con la yema de los dedos		
En golpe de antebrazo se realiza con la palma de las manos		
El saque se realiza a mitad de cancha		



Desafío:

Observa los siguientes videos y realiza los ejercicios de practica (puedes utilizar cualquier balón que puedas tomar con una mano o fabricar uno con pantis o calcetas)

Practicar voleo: <https://www.youtube.com/watch?v=rg1wXnDqB6Y>

Practicar golpe bajo: <https://www.youtube.com/watch?v=PwBsJxHFz98>



Debes enviar un breve video (hasta 10 min) con tus avances al correo

Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Léí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar los deportes individuales			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....

.....

.....



¡Recordar! Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)
Produce químicos de la felicidad

- Reduce el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora tus relaciones sociales
- Alivia la ansiedad