



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

## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 5°Y 6°BÁSICO (Semana del 26 de mayo al 2 de junio)

Nombre: \_\_\_\_\_ curso: \_\_\_\_\_

**Profesora:** Ingrid Hernández Parra

**Correo electrónico:** [Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl](mailto:Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl)

### Unidad 2

**OA11** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: • realizar un calentamiento específico individual o grupal. • usar ropa adecuada para la actividad. • cuidar sus pertenencias. • manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

**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 a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

[quintoa@colegioclubhipico.cl](mailto:quintoa@colegioclubhipico.cl)  
[quintob@colegioclubhipico.cl](mailto:quintob@colegioclubhipico.cl)  
[quintoc@colegioclubhipico.cl](mailto:quintoc@colegioclubhipico.cl)

[sextoa@colegioclubhipico.cl](mailto:sextoa@colegioclubhipico.cl)  
[sextob@colegioclubhipico.cl](mailto:sextob@colegioclubhipico.cl)  
[sextoc@colegioclubhipico.cl](mailto:sextoc@colegioclubhipico.cl)

**Inicio**

1. ¿Qué es para ti los comportamientos seguros?

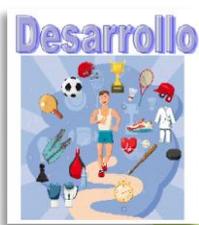
.....  
 .....  
 .....

2. ¿Los comportamientos seguros nos ayudan a evitar accidentes?



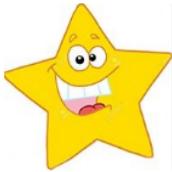
Indica 3 accidentes que pueden suceder por acciones inseguras al realizar ejercicios.

.....



## Comportamientos seguros en educación física

- Usar ropa y equipo de seguridad adecuados
- El entorno de juego debe estar bien iluminado y ser adecuado para el deporte en cuestión
- Se deben hacer cumplir las normas de seguridad
- Los deportistas deben mantenerse hidratados durante y después de los deportes
- Asegúrese de hacer descansos mientras entrena y durante los partidos para evitar lesiones por uso excesivo.



### Actividad

Ve el siguiente link: [https://www.youtube.com/watch?v=nxro\\_1qxyw](https://www.youtube.com/watch?v=nxro_1qxyw)

#### ❖ Ropa y equipo de seguridad

La vestimenta y el equipo de seguridad deben ser específicos para cada deporte y puede incluir elementos como gafas protectoras, protectores bucales, muñequeras, coderas, rodilleras, cascos, zapatillas específicas, ropa con tela especial etc.

#### **1.- Indica y dibuja la vestimenta adecuada para realizar actividades físicas.**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

❖ La importancia de la hidratación

La pérdida de sudor durante los deportes se debe reponer con cantidades iguales de líquidos por hora de actividad deportiva intensa. Debes beber líquidos antes, durante y después de cada práctica

**3. Indica 3 síntomas de deshidratación**

-----  
-----

❖ Calentamiento previo

No empieces a practicar ningún deporte o ejercicio sin haber hecho un calentamiento antes; si los músculos no se han preparado apropiadamente, tienden a lesionarse con mayor facilidad.

**4.- Indica 4 tipos de calentamientos previos y explícalos brevemente**

-----  
-----  
-----  
-----

❖ Las reglas del juego

Las reglas y las normas habitualmente existen por una buena razón: para evitar que tú y tus compañeros podáis jugar bien y para evitar las lesiones. Hazte el favor a ti mismo de aprender bien las reglas y de seguirlas.

**5.-Indica 5 reglas del deporte que más te guste**

-----  
-----  
-----  
-----



**Marca con una X, según lo aprendido**

	SI	NO
Tomar agua antes, durante y después de la actividad es beneficioso para nuestro organismo		
Se puede realizar deportes con cualquier calzado		
El trote es un tipo de calentamiento previo		
Es bueno no acatar las normas de los deportes		



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

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar la importancia de los comportamientos seguros al realizar actividad física.			
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