Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Guía Educación Física y Salud, 4to Básico – 16 de noviembre

Hola niñas, niños y apoderados, comenzamos una nueva unidad para el conocimiento y desarrollo motriz más complejo y adaptado al deporte como lo es el Hockey.

Objetivo: OA1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas en diferentes juegos pre deportivos.
OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

Materiales:

TAREAS DEL APODERADO	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle).	CUANTAS VECES REPETIR
• Poner música para realizar los ejercicios. • Indicar las instrucciones, explicar y demostrar los ejercicios. • Proporcionar los materiales. • Ayudar a responder el cuestionario final y enviarlo a su profesor. • Terminado los ejercicios, cambiar de ropa. • Hidratarse antes, durante y después del ejercicio. • Lavar las manos después del ejercicio.	Observa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=2EWWlCp85PU (*bocha=pelota pequeña) **Ejercicios orientados al Hockey.** **1.** Sería ideal que crearas tu palo o stick de hockey. Te invito a ver un video donde podrás crear uno con pocos materiales. https://www.youtube.com/watch?v=GCi5wmjSzpY Si no puedes no importa, puedes usar una botella de 1.5 lt. **2.** Colocar 3 conos separados a 30 cm, pararte en frente al cono del medio, como indica la imagen y comienza a mover SOLO la pelota de un extremo a otro con el palo (stick). Realizar esta acción unas 10 veces seguidas por 3 veces. **3.** En la misma posición de la imagen, guiar SOLO la pelota por alrededor de cada uno de los conos. Realizar 3 rodeos por cada cono y repetir unas 3 veces. **4.** Misma posición que el ejercicio anterior, solo desplazando la pelota realizamos zigzag entre los conos ida y vuelta. Realizar esta acción unas 10 vueltas seguidas por 3 veces. **5.** Separa los 3 conos a un metro entre ellos y ahora debes desplazarte con la pelota, haciendo zigzag ida y vuelta. Realizar esta acción unas 6 vueltas y repetir 3 veces. **6.** Párate en el 1er cono y desplázate con la pelota hasta el 2do cono y te devuelves al 1ero, termina yendo al 3er cono y te devuelves al 1er cono. Realiza unas 3 veces esta acción y repítela 3 veces el circuito. **Elongaciones**: **a.** De pie y espalda recta, tomate el empeine y llévalo a la zona posterior de la cadera por 10 segundos, luego realiza lo mismo con el otro pie. **b.** Separación de pie a lo ancho de los hombros y sin doblar las rodillas, tratamos de tocarnos los pies con las manos. 10 seg. **c.** Un brazo estirado, pásalo frente tu pecho y el otro brazo ayuda a presionar más contra el pecho. 10 seg. **d.** Entrelaza los dedos y llévalos hacia arriba lo que más puedas, tratando de "tocar" el techo. 10 seg.	• Los descansos son de 30 a 45 segundos entre cada uno de los ejercicios. • En cada ejercicio se indica la cantidad de repeticiones. • Realízalo 2 a 3 veces a la semana.

Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Guía de Educación Física.

Esta hoja la puede imprimir, copiarla en tu cuaderno o realizar de manera interactiva, te dejamos el link para que puedas realizarla:

Nombre alumno: _____ Curso: _____ Fecha: 16 de noviembre

Elige una de las alternativas correctas.

1. De cuantos jugadores por equipo se juega el hockey.

   5 jugadores 7 jugadores 11 jugadores.

2. Con que se puede golpear la pelota de hockey.

   Con los pies. Con un palo (stick) Con las manos.

3. Cuáles son los colores de tarjetas de castigo que existen en el hockey.

   Amarilla y Rojas. Verde y roja. Verde, amarilla y roja.

4. Investiga y coloca en la imagen el nombre de cada tipo de hockey.

Te invitamos a participar de las clases virtuales, todos los días LUNES a las 4 de la tarde por MEET, para practicar los ejercicios de la guía.

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Si eres de 4to A: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl

Si eres de 4to B: c.valencia@colegiosfnvalpo.cl