



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 02_Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

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?

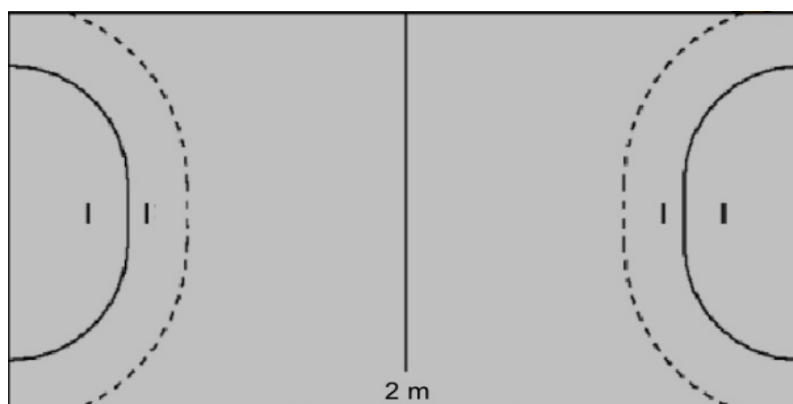
.....

A partir de lo observado en el video anterior responder.

4. ¿Qué es el hándbol?

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

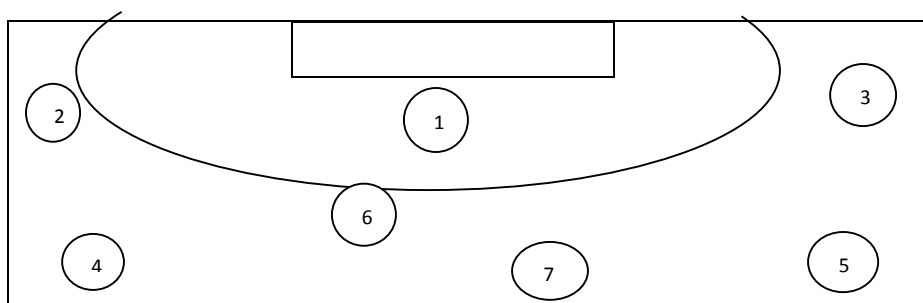
5. Indica en el dibujo las medidas de una cancha de hándbol (largo, ancho, líneas interiores)



6. Indica 3 reglas básicas de hándbol.

-
-
-

7. Indica nombre de los jugadores de hándbol según su ubicación en cancha.



Jugador 1:.....

Jugador 2 y 3:.....

Jugador 4 y 5:.....

Jugador 6:.....

Jugador 7:.....

8. Observa las tarjetas y escribe que significan cada una de ellas en hándbol

a) Tarjeta amarilla 	
b) Tarjeta roja 	
c) Tarjeta roja + azul 	

9. Escribe en el siguiente recuadro en qué consisten las funciones de:

Ataque	Defensa

10. Dibuja en los recuadros las siguientes técnicas de hándbol:

Pase directo

Recepción de balón

Pase picado

Lanzamiento al arco



11. Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
El largo de la cancha de hándbol es 20x30		
Los jugadores son arquero, extremos, laterales, central y pivote		
Una de las defensas en hándbol es 6:0		



Desafío:

Observa el siguiente video y realiza los ejercicios de coordinación (puedes utilizar cualquier balón que puedas tomar con una mano o fabricar uno con pantis o calcetas)

<https://www.youtube.com/watch?v=tAPeUEtLZ9I>

- **Debes enviar un video con 3 ejercicios.**



Evalua tu trabajo indicando con una 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 los deportes individuales			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			

Para finalizar indica cuál 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)

1. Produce químicos de la felicidad
2. Reduce el estrés
3. Mejora la autoestima
4. Mejora tus relaciones sociales
5. Alivia la ansiedad