

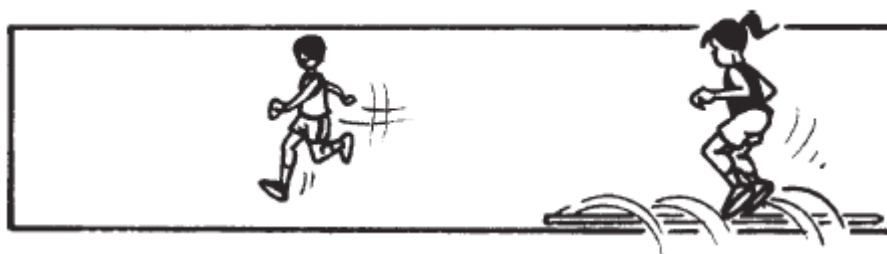


EJERCICIOS DE RESPIRACION

- El profesor propone la siguiente actividad.

MIDÁMONOS EL PULSO ANTES DE HACER EJERCICIO

- ¿Cuántas pulsaciones tienes en un minuto?
- Realicemos los siguientes ejercicios
- Caminemos libremente
- Corramos y saltemos

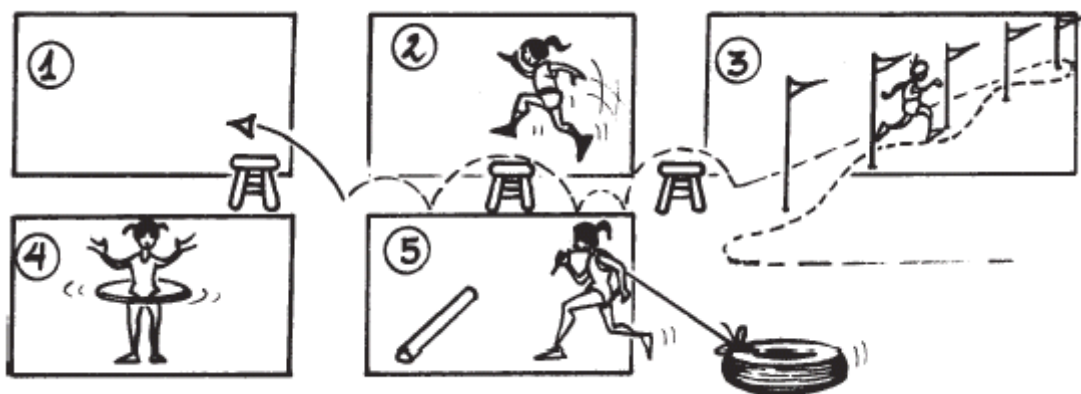


Mídete el pulso nuevamente durante un minuto y compara las pulsaciones antes y después del ejercicio.

¿Qué semejanzas y diferencias encontraste?

OBSERVA LAS ACTIVIDADES QUE TE MOSTRAMOS Y REALÍZALA EN EL ORDEN QUE SE ENCUENTRAN

INSPIRA Y ESPIRA LUEGO DE CADA ESTACIÓN POR UN PERIODO DE QUINCE SEGUNDOS.



¿Cómo te sentiste luego del ejercicio de respiración?

¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- Se preparan para juegos deportivos materiales

- Pelotas de fútbol
- Pelotas de vóley

Calentamiento

Los niños correctamente formados se desplazan en una sola fila, luego recorren el perímetro del patio o campo deportivo en los movimientos: lento, normal y rápido; ejecutan una vuelta por cada movimiento.

Ejercicios adecuados:

Se agrupan en 4 filas de 9 alumnos y realizan ejercicios.

- Movimiento de cabeza.**- Mueven la cabeza en forma circular, procurando que el círculo sea pequeño, mediano y lo más grande posible, manteniendo el tronco inmóvil. Tanto los brazos como las piernas pueden estar juntas o separadas. Repiten cada círculo 10 veces.
 - Movimiento de tronco.**- Colocan sus manos en la nuca, meneando o flexionando el tronco en 2 ó 3 tiempos a la derecha - izquierda, adelante y atrás. Rítmicamente repiten 10 veces en cada dirección.
 - Movimiento de extremidades.**- Extienden y flexionan los brazos en distintas direcciones: adelante, atrás, a la derecha, arriba y abajo. Utilizar un brazo o pierna, luego los dos. Procurar realizar a ritmo todo. Repiten 10 veces en cada dirección.
- Se inician en los deportes: Vóley – fútbol
 - Antes escuchan, cumplen y respetan algunas reglas; dadas por el profesor.

Vóley: Las niñas forman una fila y al frente se coloca una niña quien lanza la pelota a la 1ra. niña de la fila la que responde y luego se traslada al final de la fila y así continúan sucesivamente.

Fútbol: Practican tiro al área y se identifican en su posición según su habilidad y destreza (arquero, defensa, delantero) para dar el inicio al juego.

- Al final los niños formados se acercan a los lavaderos, realizan su aseo e ingresan, ordenadamente al aula donde el docente da indicaciones sobre la manera correcta de hidratar, nutrir su cuerpo antes, durante y después de los juegos o prácticas deportivas.

QUINTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA