



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS **CURSO** QUINTO AÑO BASICO

UNIDAD II: DEPORTES COLECTIVOS

DEPORTE COLECTIVO PRACTICAR Y CONOCER LOS ASPECTOS BASICOS DE DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES

ACTIVIDAD INVESTIGAR, POR MEDIO DE LA RED UN DEPORTE COLECTIVO SEMANAL Y PRACTICARLO

SELECCIONAR UN DEPORTE DE LA LISTA U OTRO A ELECCION PARA INVESTIGAR LOS SIGUIENTES ELEMENTOS (ELEGIR UN DEPORTE SEMANAL)

A.- DIMENSIONES DE LA CANCHA B.- OBJETIVOS DEL JUEGO C.- TIEMPO DE JUEGO D.- CANTIDAD DE JUGADORES

INICIO **ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE**

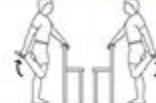
	TROTE ESTATICO POR 30"		BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones)		TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones)		APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones)		SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones)
SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10

DESARROLLO **1.- FUTBOL** **2.- BASQUETBOL** **3.- VOLEYBOL** **4. HANDBOL**



PRACTICAR DE FORMA SEGURA Y CON MATERIALES ALTERNATIVOS ALMENOS 30 MINUTOS EL DEPORTE SELECCIONADO Y ANTERIORMENTE VISUALIZADO (SI DESEA PUEDE ELEGIR OTRO DEPORTE QUE NO ESTA INCLUIDO EN LA LISTA ANTERIOR, RESPETANDO QUE SEA UNO DE DESARROLLO COLECTIVO)

ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE



FIN **REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION**



REHIDRATACION
AGUA, O JUGO SIN AZUGAR
NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS
GASOSAS NI ISOTONICAS



LAVADO DE MANOS, SE
RECOMIENDA TOMAR
UNA DUCHA



ES IMPORTANTE
MANTENER UNA
BUENA
ALIMENTACION