**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

 **Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 7MO AÑO BÁSICO

 **Fecha :** LUNES 01 AL VIERNES 05 DE JUNIO  **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, **vóleibol** duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

**II.- Contenido**

* Habilidades motrices específicas en deporte de colaboración VOLEIBOL.
* Guía de ejercicios

**III.- Objetivo de la clase**

* Identificar ejercicios de habilidades motrices especificas enfocados a deporte de colaboración VOLEIBOL
* Ejecutar guía de ejercicios físicos.

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDE LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

**V.- Actividad a desarrollar**

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **CALENTAMIENTO** * Trote en el puesto por 1 minuto
* Skiping por 30 segundos
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.*** Movimiento articular de piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello
 |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS ENFOCADOS A DEPORTE INDIVIDUAL ATLETISMO**  |
| **1.- SAQUE BAJO** Realizar saque bajo como se representa en la imagen. Repetir el ejercicio a lo menos por 20 saques con el globo (que simula ser el balón).**Link de ejercicio.**<https://www.youtube.com/watch?v=EnLxPbz0O-w> |  | * Un globo
 |  |  |  |
| **2.-GOLPE DE ANTE BRAZOS** Ejecutar golpe de antebrazos con un globo (que simula ser el balón) en 20 repeticiones, sin que este caiga al suelo desde un lado a otro. Si el globo cae al suelo iniciar nuevamente.**Link de ejercicio.**<https://www.youtube.com/watch?v=1fg9MnzHRlc> | tecnica antebrazos | * Un globo
 |  |  |  |
| **3.- GOLPE DE DEDOS** Lanzar el Globo (que simula ser el balón) por encima de la cabeza, ubicar las manos como se indica en la primera imagen.Posteriormente realizar a lo menos 20 golpes de dedos sin que el globo caiga, si este cae debes comenzar nuevamente.**Link de ejercicio.**<https://www.youtube.com/watch?v=-gQgWKVvx-8> |  | * Un globo
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | No se requiere implementos.  |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

* Señale con sus propias palabras

¿Cómo se realiza el **golpe de dedos**? (según la imagen de ejercicio 3 trabajado en esta guía)

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 08 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 10 de junio de forma presencial al Profesor de educación física en el establecimiento.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada con el **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CURSO**, vía correo electrónico a **profevictoreducfisica@hotmail.com** o entrega presencial el día **MIERCOLES 10 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física.