**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

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

 **Fecha :** LUNES 08 AL VIERNES 12 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 **HOCKEY**.
* Guía de ejercicios

**III.- Objetivo de la clase**

* Identificar ejercicios de habilidades motrices especificas enfocados a deporte de colaboración **HOCKEY**
* 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**  |
| **EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO EN HOCKEY**Estudiante debe realizar Zigzag alrededor de diferentes obstáculos, como se demuestra en la imagen de ejercicio.Utilizando un bastón, palo u otro que sustituya el bastón de hockey y una pelota pequeña similar a la de tenis o de papel.Al realizar el ejercicio la pelota debe mantener una distancia de no más de ½ metro con el estudiante.Circuito debe contener a lo menos 6 obstáculosRepetir el circuito a lo menos 5 veces. |  | * Bastón, palo u otro similar que sustituya el bastón de hockey
* Pelota de tenis o de papel.
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DERRIBANDO OBJETOS** Estudiante debe realizar lanzamientos a diferentes objetos, derribándolos con la pelotita, dichos objetos deben estar ubicados a lo menos 2 metros del lugar de lanzamiento.Ejercicio debe contener a lo menos 5 objetos Repetir el ejercicio a lo menos 5 veces. |  | * Bastón, palo u otro similar que sustituya el bastón de hockey
* Pelota de tenis o de papel.
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS AUTOPASE** Estudiante debe realizar lanzamientos en una pared en donde la pelota pueda rebotar hacia el mismo y decepcionar para poder realizar nuevamente el mismo ejercicio (autopase) Mantener una distancia de a lo menos 1 metro con la pared. Repetir el ejercicio a lo menos 10 veces. |  | * Bastón, palo u otro similar que sustituya el bastón de hockey
* Pelota de tenis o de papel.
 |  |  |  |
| **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:

* ¿Qué es lo que más le costó realizar de los ejercicios?

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 15 de junio. Por medio de correo electrónico
* Miércoles 17 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 17 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física.