**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

|  |  |
| --- | --- |
| **DOCENTE** | **Víctor Maripangui Ramírez.** |
| **FECHA DE APLICACIÓN** | **06 al 10 de Abril, 2020.** |
| **NOMBRE ESTUDIANTE** |  |
| **CURSO** | **8vo año Básico.** |
| **FECHA DE ENTREGA** | **Esta guía de trabajo debe ser enviada de regreso a más tardar el día lunes 13 de abril al correo profevictoreducfisica@hotmail.com** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Aprendizaje** | **Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio 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, voleibol, duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (basquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).** |

**ACTIVIDADES**

**CONCEPTOS IMPORTANTES.**

**Habilidades motrices básicas.**

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural tales como correr, saltar, caminar, etc.

**Habilidades motrices especificas**

Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión. Técnica o patrón de movimiento específico de un deporte.

**I.- en relación a los conceptos señalados anteriormente.**

**1.- Nombre, describa y dibuje a lo menos 3 habilidades motrices Básicas.**

**2.- Nombre, describa y dibuje a lo menos 3 habilidades motrices específicas para un deporte.**

**II.- Ejercicios de entrenamiento en casa, marca con un los días realizados** (realiza a lo menos 3 días a la semana)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Recuerda hidratarte con agua antes, durante y después del ejercicio físico.**  **CALENTAMIENTO**   * Trote en el puesto por 1 minuto * Skiping por 30 segundos * Saltos a delante – atrás   **Soltura articular.**   * Movimiento articular tren inferior (piernas) * Movimiento articular de cadera y espalda. * Movimiento articular tren superior (brazos) * Movimiento articular de Cuello   **Link de ejercicio.**  <https://www.youtube.com/watch?v=A5az0WwimZQ> |  | * No se requieren materiales |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS, DE LOCOMOCION Y MANIPILACION DE IMPLEMENTO ENFOCADO A DEPORTE COLECTIVO DE OPOCICION Y/O COLABORACION (VOLEIBOL)** | | | | | |
| **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> | GOLPE DE DEDOS – GOLPE DE ANTEBRAZO – SAQUE POR ABAJO Y SAQUE POR ... | * Un globo |  |  |  |

**III.- Sugerencia de Minuta colaciones saludables.**

****