**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.**

****