



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

ASIGNATURA: EDUCACION FÍSICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico GUIA N°9 LETRA: A-B-C

### Unidad 2: Juego colectivo

Se espera que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices en, 2020 al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Que trabajen en equipo, implementen estrategias y apliquen las reglas y principios de las actividades deportivas

**Ob:** 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, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

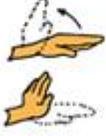
**MATERIALES DE LA CLASE:** botella con agua (solo agua) ropa y calzado adecuado para la misma además de una buena disposición

La clase tiene: inicio – desarrollo - finalización (vuelta a la calma)

**INICIO DE LA CLASE:** Al inicio de cada clase siempre debemos recordar que se tiene que realizar un calentamiento según la actividad que vas a realizar, el esfuerzo que debemos hacer para llevarla a cabo

El calentamiento siempre debe iniciar con un movimiento articular como se indica en esta clase y después un calentamiento muscular en estiramientos simples de todo el cuerpo. (articulaciones)

A continuación, debes desarrollar los movimientos implícitos en las imágenes

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundunciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundunciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

### Capacidades Físicas Básicas

DESARROLLO: ejercicios motrices para realizar en una rutina diaria

**abdominales:** Sentadas en el piso, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies bien cerca de los glúteos. Nos inclinamos hacia atrás hasta tocar el piso con las manos y volvemos hasta tocar delante de los pies. 3 series de 15 repeticiones.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)



**Burpees:** Este ejercicio genera una increíble adaptación corporal y consiste en acostarnos en el piso boca abajo, apoyando tanto el pecho como la cadera, volvernos a parar y realizar un salto aplaudiendo por arriba de nuestra cabeza. 2 series de 10 repeticiones



FINALIZACION:

estiramientos y soltura en la vuelta a la calma para lograr volver al estado tranquilo del cuerpo

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

hábitos higiénicos son fundamentales el cuidado personal y social, lavarse manos cara mejor si se pueden duchar con agua tibia

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

