|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MES: Septiembre | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 3° Medio |
| **Unidad 2:**  Actividad física deportiva | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. | | |
| **Indicadores de evaluación:**   * Perfeccionan las habilidades deportivas a través de la práctica. * Aplican con precisión la técnica deportiva. * Reacomodan su entorno para realizar actividad físicas deportiva. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <https://www.sportmember.es/es/reglamentos-deportivos/reglas-balonmano>  Video explicativo de la actividad vía classroom. | | |

**Actividad física deportiva**

Actividad física**:** es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

Deporte: actividad motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.

**Hándbol**

Algunas reglas

* Campo de juego rectangular de 40 m de largo por 20 m de ancho. La portería es de 3 m por 2 m.
* Cada equipo lo componen 7 jugadores, incluyendo al portero.
* Un partido consta de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno.
* Se pueden realizar todos los cambios que se requieran.

**Actividad 1**: busca y anota 5 normas o reglas del hándbol que no estén en esta guía (descripción corta).

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

**Actividad 2:** debes diseñar y luego realizar un breve calentamiento previo (3 minutos) poniendo énfasis a tus extremidades superiores (brazos, antebrazos, mano, cuello, hombros, codos, muñecas) Este debe incluir ejercicios de baja intensidad, movimientos articulares y estiramientos.

Luego realiza el siguiente circuito y repítelo al menos 5 veces. Empieza realizando 10 pases, para esto debes situarte en una de las cajas, pídele a otra persona que se sitúe en la otra y que te ayude a realizar los pases. Después pasa a la estación de dríbbling en la que debes conducir la pelota en zigzag por entre las botellas y finalizas ejecutando un lanzamiento en suspensión sin pisar la cuerda. Realiza cada circuito de manera fluida y sin detenerte.

Materiales:

* 1 pelota (si no tienes puedes crear una)
* 2 cajas de cartón (da igual el tamaño de esta, solo es para situarte en los pases)
* 3 botellas (para usar de conos)
* 1 cuerda (para limitar el área de lanzamiento)

*Esquema del circuito*

**2**

**Dribbling**

**1**

**Pases**

**3**

**Lanzamiento**

Botellas

Cajas

Cuerda

**Actividad 3:** diseña y ejecuta un circuito deportivo (tú eliges el deporte que quieras o te interese) utilizando los materiales que quieras o dispongas (cajas, cuaderno, botellas, tapas, lápices, conos de papel higiénico, bolsas, calcetines, etc…).

* *Deberán enviar evidencia de la actividad, al correo de los profesores, a través de fotos, video (breve) o un PPT explicativo de su actividad.*

**RECURDA SIEMPRE HAY TIEMPO PARA EL DEPORTE**

**¡VAMOS!**