|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 6 AGOSTO** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a):Sebastián Álvarez y Karina Zapata** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso: 7° BÁSICO** |
| **Unidad: 2** | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA1:** 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). | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**   * Cuerda o soga * Una botella * Un balón, pelota de papel o de tenis. * 3 cajas de zapatos. * Botella con agua para hidratación | | |
| **Instrucciones:**  :  **Circuito:** Saltos laterales, saltos a un pie, saltos a pies juntos, dribling boteo con ambas manos. | | |

Te invito a realizar ejercicios, pues si eres constante podrás ver todos los beneficios en tu cuerpo.

**Tiempo de descanso entre cada circuito es de 1 minuto**

**(Recuerda hidratarte antes durante y después de la actividad física)**

**Ejercicio 1:** Saltos laterales en botella alterando pie.

**N° Repeticiones:** 20

Realizar saltos laterales en la botella de un lado a otro, alternando pie y elevando balón en cada desplazamiento lateral.



**Ejercicio 2:** Saltos laterales a un pie con balón en las manos.

**N° Repeticiones:** 10

Realizar saltos laterales a un pie, de lado derecho a izquierdo con balón en las manos. (a la segunda serie debes cambiar de pie.)



**Ejercicio 3:** Saltos a pies juntos con balo en las manos.

**N° Repeticiones:** 10

Realizar dos saltos a pies juntos, saltando la primera caja caer y luego saltar la segunda caja.

  

**Ejercicio 4:** Botear el balón alternando manos.

**Repeticiones:** 20

Realizar botes con el balón, de mano derecha botear al lado izquierdo de la caja y de mano izquierda botear el lado derecho de la caja, de esta manera alternando manos.

 

# Debes repetir todas las actividades del circuito entre 3 o 4 veces. Y no olvides las repeticiones de cada ejercicio, tiempos de trabajo y de descanso. También debes hidratarte antes, durante y después de los ejercicios.