|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mes:** Septiembre | **ASIGNATURA:** Educación Física y Salud | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 2° Medio |
| **Unidad 2:**  Habilidades motrices específicas. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  OA 1 Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. | | |
| **Indicadores de evaluación:**   * Perfeccionan las habilidades motrices específicas, controlando la ejecución a diferentes velocidades. * Perfeccionan y aplican con precisión las habilidades motrices específicas adquiridas de locomoción. | | |
| **Recursos de aprendizaje:**  <https://www.marca.com/claro-mx/futbol/2020/03/23/5e782092ca4741014e8b461f.html>  <https://www.youtube.com/watch?v=0KaLdoEiQPU>   * Videos explicativos sobre las actividades a realizar (classroom). | | |

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

Existen una infinidad de deportes, estos pueden ser individualidades o colectivos. Entre los deportes individuales tenemos el tenis, golf, 100 m planos, triatlón, etc; entre los deportes colectivos encontramos el voleibol, basquetbol, futbol, hándbol, etc.

**Futbol:** deporte en el cual se ocupan los pies principalmente. En este se enfrentan 2 equipos, de 11 jugadores cada uno; en el cual el objetivo es introducir el balón en la portería contraria.

Algunas normas:

* Terreno de juego: 90-120 metros de largo por 45-90 metros de ancho
* Portería: altura 2,44 metros por 7,32 metros de largo.
* Duración del partido: 2 tiempos de 45 minutos
* Faltas: los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a excepción del portero siempre que sea dentro de su propia área.

Algunos fundamentos técnicos:

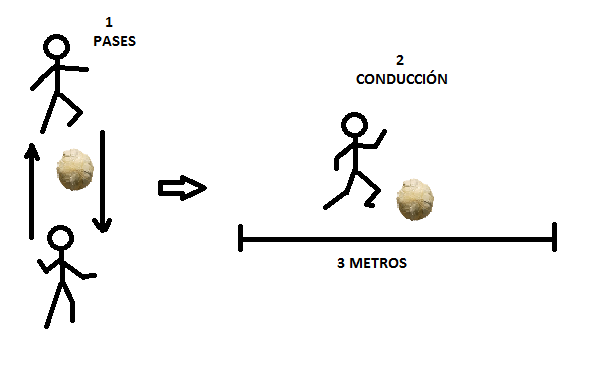
* Pase: enviar el balón hacia un compañero de equipo buscando facilitarle el juego
* Control: Recibir el balón y nos permita llevar a cabo la siguiente acción.
* Conducción: Trasladar el balón, con el pie, dentro del campo de juego.
* Remate: enviar el balón hacia la portería contraria buscando anotar un gol.



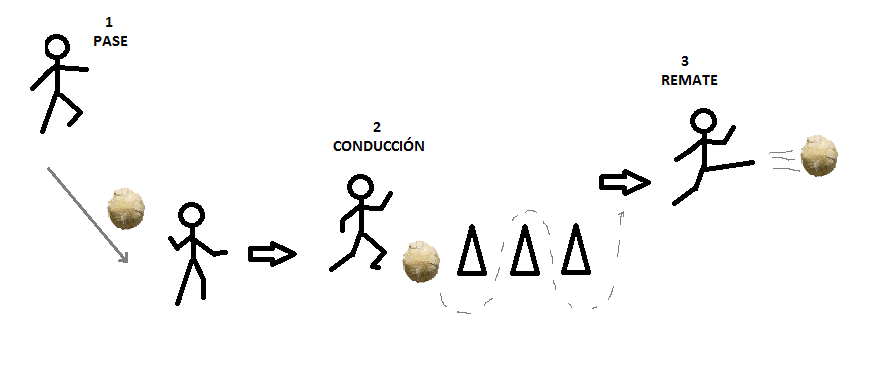
**Actividad 1**: busca y escribe 5 normas del futbol que no estén en esta guía.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

**Actividad 2**: con ayuda de otra persona practica pases con el borde interno y externo del pie (10 pases con cada borde), luego conduce el balón (borde int. o ext.) con tu pie hábil por 3 metros y repite esta actividad 3 veces. *Si no tienes un balón, puedes construirte uno de papel, como en la imagen.*



**Actividad 3**: pídele a otra persona que te de un pase, después controla el balón con tu borde interno, conduce en zigzag y remata ocupando el empeine del pie (con precaución). Repite esta actividad 3 veces.



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

**MOTIVA A TUS CERCANOS A QUE TE ACOMPAÑEN A REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES**

**¡VAMOS!**