|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mes: Septiembre** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE SEPTIEMBRE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 8° año básico. |
| **Unidad: 2**  Habilidades Motrices Específicas y Combinadas. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA 1:** Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. | | |
| **Indicadores de evaluación:**   * Combinan y aplican con mayor dominio una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración. * Combinan y aplican las habilidades motrices específicas. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**   * Video explicativo de las actividades en classroom. * <https://www.youtube.com/watch?v=2s1__46c8A4> | | |

**Habilidades Motrices Combinadas:**

En la presente “unidad 2”, se realizarán actividades relacionadas a deportes individuales, deportes de oposición, deportes de colaboración y danza. Sabemos que, por encontrarnos en situación de pandemia, no podemos realizar con normalidad nuestras clases. Por lo que trabajaremos reforzando las habilidades motrices combinadas, las cuales son de real importancia a la hora de practicar algún tipo de deporte, actividad o danza.

**¡RECUERDA REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIONES DURANTE 8 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN, ANTES DE COMENZAR CON LA ACTIVIDAD!**

**Materiales:**

* Cuerda o masquín tape, para marcar en el suelo.
* Botellas vacías de uno o mas litros.
* Botella con agua (para hidratarse).

**Actividad 1:**

En el patio o en un lugar amplio de tu hogar posicionaras la cuerda o masquín en el suelo,de manera que puedas desplazarte realizando lo siguiente:

* Ubica la cuerda o masquín en el suelo dibujando un círculo.

**Inicio**

* Posiciona el pie derecho dentro y el pie izquierdo fuera del circulo. Debes ir saltando alternado los pies y recorriendo todo el circulo. Ejemplo salto hacia mi derecha y cambio el pie izquierdo dentro y el pie derecho fuera, así constantemente.
* Salta con ambos pies dentro y fuera del circulo 10 veces.
* **¡RECUERDA HIDRATARTE!**

**Actividad 2:**

* Con la ayuda de las botellas vacías podremos crear un recorrido para mejorar nuestra agilidad y movimiento.
* Ubica las botellas formando un zigzag.

**Inicio Final**

* Ubícate al inicio de las botellas y recorre las 4 veces solo caminando.
* Luego comienza a pasar por ellas en forma de zigzag con un trote suave.
* Cada vez debes ir aumentando la velocidad con que pasas por las botellas.
* Debes pasar por detrás de ellas.
* Repite esto 3 series de 10 pasadas. Entre cada pasada debes descansar.

**¡TOMA TU PULSO Y ANOTALO!**

**Actividad 3:** Te invito a crear un recorrido en el que podamos trabajar las habilidades motrices combinadas.

* Coméntanos tu idea a través de la plataforma classroom.
* Puedes escribir tus dudas y comentarios a los correos institucionales [Carlosleiva@liceojuanrusqueportal.cl](mailto:Carlosleiva@liceojuanrusqueportal.cl) [camilasaavedra@liceojuanrusqueportal.cl](mailto:camilasaavedra@liceojuanrusqueportal.cl)

¡MOTIVATE!

TE INVITO A CREAR MAS EJERCICIOS JUNTO A TU FAMILIA…