**Guía de autoaprendizaje N° 5 Educación Física y Salud**

**7° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Instrucciones:**

* Observa el video:
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje en tu cuaderno, utilizando los contenidos y el material audiovisual del video.
* **Correo electrónico:** [Efis.7.smm@gmail.com](mailto:Efis.7.smm@gmail.com)
* **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=JrCmEipBF80&t=337s>

1. Defina, ¿A que llamamos deportes de colaboración y oposición?

R:

1. Escribe en tu cuaderno 3 ejemplos de la Capacidad Perceptivo Motriz

R:

1. Según el video de la clase n° 5 <https://www.youtube.com/watch?v=JrCmEipBF80&t=337s>

Se explica los tipos de coordinación. Complete el espacio según corresponda.

* La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Es una capacidad física complementaria, que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.
* En la clase se vieron 2 tipos de coordinación la\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Aceptar las normas establecidas en los juegos y sentir atracción por el protagonismo y la competencia son objetivos Socio afectivos de los\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Uno de los deportes de colaboración y oposición que se nombraron en la clase son: Futbol, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Unir con una flecha hacia la imagen que corresponda cada concepto.

**CAPACIDAD PERCEPTIVA MOTRIZ**

****

**COORDINACIÓN VISO MANUAL**

**DEPORTE INDIVIDUAL**

**DEPORTE DE COLAVORACIÓN Y OPOSICIÓN**

****

**COORDINACIÓN OCULO PODAL**

**EQUILIBRIO ESTÁTICO**

**DRIBLING**

****



5-. SEGÚN EL VIDEO DE LA CLASE DE LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DEL VOLEIBOL, ¿EN QUE MOMENTO O GESTO SE APLICÓ LA VELOCIDAD DE REACCIÓN? , EN TU CUADERNO EXPLICA Y DIBUJA.

R:

6-. SEGÚN LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DE BÁSQUETBOL MOSTRADAS EN EL VIDEO, NOMBRA LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y CUALIDADES FÍSICAS QUE SE APLICARON.

R:

7-. EN EL VIDEO SE MOSTRARON HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS DE FUTBOL. ¿QUE TIPO DE COORDINACIÓN FUE LA QUE MÁS SE UTILIZÓ Y PORQUÉ?, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

R:

8-. AL INICIO DE LA CLASE PRÁCTICA “CALENTAMIENTO” QUE HABILIDAD MOTRIZ SE UTILIZÓ? FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

R: