**Guía de autoaprendizaje N°7 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: <https://www.youtube.com/watch?v=_V6K_JZkB4Y>
* 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=_V6K_JZkB4Y>

1. ¿EN QUE SE CARACTERIZAN LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN?

**R:**

1. ¿QUE ES EL VÓLEIBOL?

**R:**

1. COMPLETE EL ESPACIO SEGÚN CORRESPONDA.

* Una de las características más peculiares del vóleibol es que los jugadores tienen que ir **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** sus **\_\_\_\_\_\_\_\_\_** a medidas que van consiguiendo puntos.
* Permite que los distintos participantes del juego cooperativo, valoren positivamente el esfuerzo y éxito de los compañeros. Esta definición corresponde a los **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** de los deportes de **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
* Habitualmente en vóleibol el balón se golpea con Manos y Brazos, pero también con **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** del **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
* En estos tipos de deportes, es importante resolver los problemas en forma grupal, y vencer en forma conjunta los distintos obstáculos que se presentan; esta definición corresponde a Los **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

5-. NOMBRA Y DIBÚJA LOS FUNDAMENTOS Y GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

6-. EN LOS DESAFÍOS DE LA CLASE, ¿QUE TIPOS DE COORDINACIÓN SE TRABAJÓ?

**R:**

7-. ¿CUAL DE LOS DESAFIÓS QUE REALIASTE TE COSTO MÁS Y POR QUÉ?

**R:**

8-. EN VÓLEIBOL, ¿CUANTOS PARTICIPANTES JUEGAN POR EQUIPO?, DIBUJA LA CANCHA Y LA POSICIÓN DE CADA PARTICIPANTE ENUMERANDOLOS.

**R:**