**Guía de autoaprendizaje N°6 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
* **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=ANfcsFtJtSI&feature=youtu.be>
1. ¿NOMBRA UNO DE LOS BENEFICIOS DE LOS JUEGOS DE COOPERATIVOS?

**R: PERMITE QUE LOS DISTINTOS PARTICIPANTES DEL JUEGO COOPERATIVO, VALOREN POSITIVAMENTE EL ESFUERZO Y ÉXITO DE LOS COMPAÑEROS.**

1. ESCRIBE EN TU CUADERNO LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO.

**R: TRABAJANDO EN EQUIPO ES CUANDO REALMENTE SE CONSIGUEN GRANDES TRIUNFOS. POR ESO, ES IMPORTANTE IDENTIFICAR CUALES SON LAS FORTALEZA Y DEBILIDADES DE CADA COMPAÑERO O COMPAÑERA, PARA QUE CADA UNO DESMPEÑE UN ROL EN FUNCIÓN DE SUS CONOCIMIENTOS**.

1. SEGÚN EL VIDEO DE LA CLASE N° 6°. UNO DE LOS BENEFICIOS DE LOS DEPORTES COLABORATIVOS ES QUE, POSIBILITA EL APRENDIZAJE DE LOS VALORES MORALES Y HABILIDADES PARA LAS RELACIONES SOCIALES. NOMBRA 8 VALORES MORALES QUE SE MENCIONARON EN LA CLASE.

**1-. RESPETO**

**2-. FORTALEZA**

**3-.RESPONSABILIDAD**

**4-.TOLERANCIA**

**5-. PACIENCIA**

**6-.TRABAJO EN EQUIPO**

**7-.ORDEN**

**8-.ESPERANZA.**

1. COMPLETE EL ESPACIO SEGÍN CORRESPONDA.
* EN LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN NECESITAMOS COORDINAR MOVIMIENTOS BÁSICOS COMO CORRER, **SALTAR**, TREPAR Y **CAMINAR**, CON LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES COMO: MANEJO DE OBJETOS, **GOLPES** Y **LANZAMIENTOS.**
* PERMITE QUE LOS DISTINTOS PARTICIPANTES DEL JUEGO COOPERATIVO, VALOREN POSITIVAMENTE EL ESFUERZO Y ÉXITO DE LOS COMPAÑEROS, ESTA DEFINICIÓN CORRESPONDE A **LOS BENEFICIOS DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS.**
* ES UN DEPORTE DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN, QUE SE JUEGA CON UN BALÓN Y EN EL QUE 2 EQUIPOS, INTEGRADOS POR 6 JUGADORES CADA UNO, SE ENFRENTAN SOBRE UN ÁREA DE JUEGO SEPARADA POR UNA RED CENTRAL. ESTA DEFINICIÓN CORRESPONDE A EL DEPORTE DE: **VOLEIBOL**
1. NOMBRA Y DIBUJA EN TU CUADERNO CADA GESTO TÉCNICO.



**TOQUE DE DEDOS**



**GOLPE DE ANTEBRAZOS**



**REMATE**

5-. NOMBRA LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

1. **SAQUE**
2. **GOLPE BAJO O DE ANTEBRAZOS**
3. **TOQUE DE DEDOS O VOLEO**
4. **REMATE**
5. **BLOQUEO**
6. **RECEPCIÓN**
7. **PASES**

6-. LAS CAPCIDADES FÍSICAS QUE SE TRABAJAN EN VOLEIBOL SON:

1. **FUERZA**
2. **RESISTENCIA**
3. **VELOCIDAD**
4. **SALTABILIDAD**
5. **FLEXIBILIDAD**

7-. EL LA RECEPCIÓN DEL BALÓN, ¿QUE TIPO DE VELOCIDAD SE TRABAJA?, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

**R: EN LA RECEPCIÓN DEL BALÓN SE TRABAJA LA VELOCODAD DE REACCIÓN PORQUE EL RECEPTOR DEBE ANTICIPAR RÁPIDAMENTE EL PUNTO DONDE CONTACTARÁ CON EL BALÓN.**