**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
* **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=JrCmEipBF80&t=337s>
1. Defina, ¿A que llamamos deportes de colaboración y oposición?

**R: Son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las Habilidades neuromusculares. Un caso sería por ejemplo, una recepción en movimiento, saltar y quedarse sobre un pie, conseguir atravesar un banco de equilibrio.**

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

**R: Ejemplo: Saltar y quedarse sobre un pie – pasar una biga de equilibrio – Recibir un balón en movimiento**

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 **COORDINACIÓN,** 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 **COORDINACIÓN OCULO MANUAL** y la **COORDINACIÓN OCULO PODAL**.
* Aceptar las normas establecidas en los juegos y sentir atracción por el protagonismo y la competencia son objetivos Socio afectivos de los **JUEGOS PREDEPORTIVOS**
* Uno de los deportes de colaboración y oposición que se nombraron en la clase son: Futbol, **BALÓN MANO, WATERPOLO, VOLEIBOL y BALONCESTO.**
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: **LA VELOCIDAD DE REACCIÓN SE APLICÓ AL MOMENTO DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN**

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

**R: AL MOMENTO DE HACER EL DRIBLING CON EL BALÓN, SE APLICÓ LA COORDINACIÓN VISO MANUAL “OJO MANO”, Y COMO CUALIDADES FÍSICAS SE APLICARON LA FUERZA Y RESISTENCIA EN LAS FLEXIONES DE CODO**

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: EN LA MANIPULACIÓN DEL BALÓN DE FUTBOL CON LOS PIÉS, SE APLICA LA COORDINACIÓN OCULO PODAL AL IGUAL QUE EN LA CUERDA, DONDE SE REALIZA Y SIMULA LA ESCALERA DE COORDINACIÓN. ES UNA COORDINACIÓN VISO PODAL PORQUE SE REALIZAN MOVIMIENTOS ORDENADOS Y DIRIGIDOS.**

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

**R: AL INICIO DE LA CLASE LA HABILIDAD MOTRIZ QUE SE UTILIZA ES DE LOCOMOCIÓN, YA QUE SE APLICÓ DESPLAZAMIENTOS Y SALTOS.**