**Guía de autoaprendizaje N°8 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=ID9_TIWgnvI>
* 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=ID9_TIWgnvI>
1. ¿QUE TIPO DE COORDINACIÓN TRABAJAMOS EN EL CALENTAMIENTO DE LA CLASE PRÁCTICA? ¿Y PORQUE?

**R: EN EL CALENTAMIENTO SE TRABAJÓ LA COORDINACIÓN ENERAL , YA QUE MEDIANTE EL BAILE TRABAJAMOS CON TODAS NUESTRAS EXTREMIDADES DEL CUERPO.**

1. ¿EN EL DESAFÍO DE VÓLEIBOL DE LA CLASE N° 8, QUE FUNDAMENTO TÉCNICO SE TRABAJÓ?, NOMBRALO Y DIBUJA.

**R: EN EL DESAFÍO DE VÓLEIBOL ESTÁ CLARAMENTE EL GESTO TÉCNICO QUE SE TRABAJA COMO, EL GOLPE DE ANTEBRAZOS.**

3-. AL REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CIRCUITO, ¿EN QUE MUSCULATURAS SENTISTE DOLOR EN EL MOMENTO O A LOS DÍAS DESPUÉS?, NOMBRALAS.

**R:**

4-. ¿EN EL TERCER EJERCICIO DEL CIRCUÍTO, QUE TIPO DE ESTABILIDAD SE TRABAJÓ Y PORQUÉ?

**R: SE TRABAJA EL EQUILIBRIO DINÁMICO, PORQUE SE REALIZA UN EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO.**

5-. Responda según corresponda, la alternativa correcta de la siguiente definición; UNO DE LOS BENEFICIOS DE LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN.

1. **Posibilita el aprendizaje de los valores morales y las relaciones sociales.**
2. Posibilita el ejercicio localizado de nuestro cuerpo.
3. Posibilita el estado social.

6-. En el ejercicio n° 2 del video, trabajamos fuerza de brazos y abdominal, siendo así estas corresponden a:

1. Fundamentos técnicos del vóleibol
2. Capacidades tácticas
3. **Cualidades físicas**
4. Capacidades técnicas.

7-. En el desafío de vóleibol del video, el gesto técnico que más se realizo fue:

1. Toque de dedos, golpe de ante brazos
2. Remache, toque de dedos
3. **Golpe de ante brazos**
4. Golpe de dedos y flexiones de codo
5. Abdominales y golpe de antebrazos.

8-. El nombre del ejercicio de fuerza muscular que se trabaja en el desafío de vóleibol es:

1. Plancha.
2. Flexiones de brazos.
3. Plancha dinámica.
4. **Flexiones de codo.**
5. Squat jum.

9-. Escriba cada nombre en las siguientes imágenes que correspondan.

Fuerza muscular- resistencia- coordinación óculo podal- coordinación óculo manual- elongación de isquiotibiales – elongación de cuádriceps

. FUERZA MUSCULAR

 COORDINACIÓN OCULO PODAL

 ELONGACIÓN DE ISQUIOTIBIALES

 COORDINACIÓN OCULO MANUAL

 ELONGACIÓN DE CUÁDRICEPS

 RESISTENCIA