**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:
* 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=_V6K_JZkB4Y>
1. ¿EN QUE SE CARACTERIZAN LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN?

**R: Estos deportes se caracterizan por basarse en el trabajo de equipo y de esa forma ganarle al contrincante.**

1. ¿QUE ES EL VÓLEIBOL?

**R: es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.**

1. COMPLETE EL ESPACIO SEGÚN CORRESPONDA.
* Una de las características más peculiares del vóleibol es que los jugadores tienen que ir **rotando** sus **posiciones** 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 **Beneficios** de los deportes de **colaboración**
* Habitualmente en vóleibol el balón se golpea con Manos y Brazos, pero también con **Cualquier otra parte del cuerpo.**
* 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 **Deportes de Oposición y Colaboración.**

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

1. **Saque**
2. **Golpe bajo o antebrazos**
3. **Toque de dedos**
4. **Remate**
5. **Bloqueo**
6. **Recepción y pases**

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

**R: Se trabaja principalmente la coordinación visomotora óculo manual y la coordinación General.**

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: Por cada equipo son 6 participantes y estos se dividen en la cancha de la siguiente manera**

 ****