

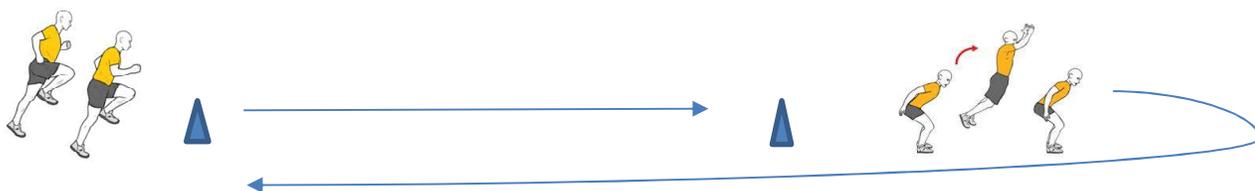
GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

| | |
|------------------------------------|---|
| Curso: | 8° Básico |
| Asignatura: | Educación Física |
| Docente: | Ricardo Olguin |
| Semana: | 15 (6 al 10 de Julio) |
| OA 1 | Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras). |
| Objetivo de la clase: | Ejecutar ejercicios de coordinación aplicados a técnica deportiva de atletismo, hockey y handball. |
| Dudas o consultas enviar correo a: | ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl |

Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos, 1 rollo de papel higiénico, una escoba, un marcador (cono o juguete). Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete corriendo en velocidad desde un punto a otro, al llegar debes realizar 10 saltos en extensión y volver. Se cuenta como 1 serie el ida y vuelta. Repetir esta serie 5 veces. Recuerda descansar entre series unos 30 segundos.



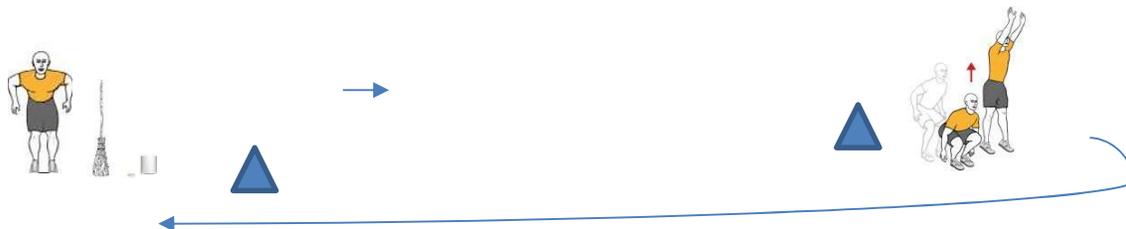
Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.

- Dirígete desde un punto a otro saltando en extensión con el papel higiénico en tu mano hábil, al llegar al otro punto salta y antes de caer, lanza el rollo a una zona donde no exista nada que pudiese quebrarse. Luego tomar el papel y volver corriendo y cambiar de mano. Esa es una serie, se repite 10 veces descansando 30 segundos entre cada una de ellas.



- El último desafío consiste en trasladar con una escoba el rollo de papel higiénico desde un punto de otro, primero caminando, luego trotando y luego corriendo. En todas, al llegar al punto más distante, debes realizar 15 saltos verticales. Esa es la serie, debes repetirla 10 veces.



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!