



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

Guía educación física 7°y 8° básicos (semana del 6 al 13 de abril)

Nombre:..... CURSO:
Fecha:

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 1 Deportes individuales: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

Por deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

Atletismo:

Las principales disciplinas del atletismo se agrupan, básicamente, en cuatro categorías referidas al ejercicio a ejecutar, como son **la carrera, la marcha, el lanzamiento y el salto**. Además, también se realizan pruebas combinadas en las que se entremezclan diferentes ejercicios de los anteriormente nombrados.

¡Recordar! Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

1. Produce químicos de la felicidad
2. Reduce el estrés
3. Mejora la autoestima
4. Mejora tus relaciones sociales
5. Alivia la ansiedad

Actividad

1.- Dibuja y da una breve definición de las siguientes disciplinas atléticas.
(2pto c/u)

| 100 metros con vallas |
|------------------------------|
| |

.....
.....
.....

| Lanzamiento de la jabalina |
|-----------------------------------|
| |

.....
.....
.....

| Lanzamiento del disco |
|------------------------------|
| |

.....
.....
.....

| Salto largo |
|--------------------|
| |

.....
.....
.....

| Carrera con relevos |
|----------------------------|
| |

.....
.....
.....

| Salto con pérdiga |
|--------------------------|
| |

.....
.....
.....

2.- ¿Qué es una carrera de velocidad? De 3 ejemplos (1pto)

.....
.....
.....

3.- ¿Qué es una carrera de resistencia? De 3 ejemplos (1 pto)

.....
.....
.....

4.-Indique que tipo de salida se realiza para las carreras de velocidad y por qué se utiliza. (1pto c/u)

.....
.....
.....

5.- En que consiste la carrera de relevo y cuáles son sus dos categorías (1pto c/u)

.....
.....
.....

6.- Indique los tipos 4 tipos de lanzamientos. (1pto c/u)

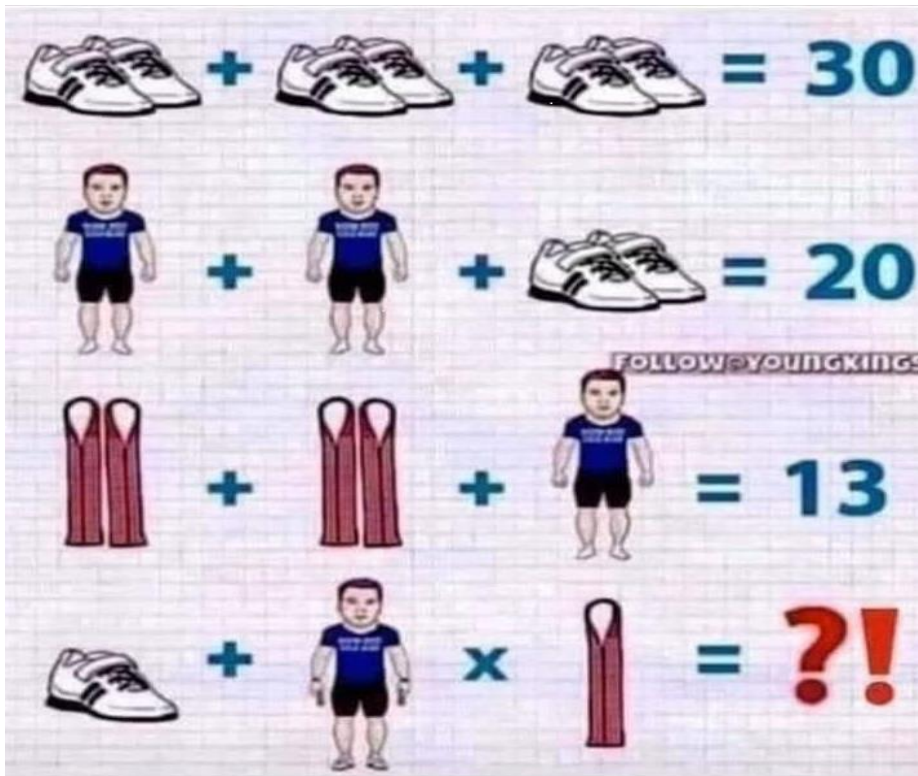
.....
.....
.....
.....

7.- En qué consisten las siguientes pruebas combinadas (1pto c/u)

a) Heptatlón:.....
.....
.....

b) Decatlón:.....
.....
.....

5.- Desafío: resolver el siguiente acertijo matemático (4 pts respuesta correcta, 2 pts **solo por intentarlo**) ¡suerte!



Respuesta:

Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

| Indicadores | Muy de Acuerdo | De acuerdo | En desacuerdo |
|--|----------------|------------|---------------|
| Leí y comprendí la guía que realice | | | |
| Realizo la actividad con ayuda de mi familia | | | |
| Logre comprender e identificar los deportes individuales | | | |
| He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos. | | | |
| Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado. | | | |



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....

.....

.....

.....