**Guía de educación física y salud**

**2 de noviembre**

**8° básico**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unidad** | **“Deportes de colaboración y oposición: Basquetbol”** | | | |
| **Objetivo** | **OA1:** Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en el deporte de colaboración y oposición: Basquetbol.  **OA5:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: • Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. | | | |
| **Material** | **Actividad 1:**   * Cualquier balón que rebote, (de preferencia uno plástico si lo vas a usar dentro de la casa o departamento)(Cualquier otro que rebote si puedes realizar ejercicios en el patio) * 2 botellas grandes llenas de agua * 2 vasos plásticos. | | | |
| **CALENTAMIENTO** | Actividad 1: Circuito: ***Boteo del balón.(de protección)***  ***Puedes realizar este circuito varias veces en la semana.*** | | Tiempo ejecución | Tiempo de descanso |
| Movilidad articular y activación muscular.  **Ubica las 2 botellas una delante de la otra separadas a unos dos pasos grandes(dependiendo del espacio que tengas)**  -trota hacia adelante y hacia atrás pasando alrededor de las botellas. Mueve los brazos en círculo hacia adelante y hacia atrás.  -Rota el tronco hacia un lado y luego al otro.  -Eleva las rodillas y luego los talones.  -Realiza jumpings jacks, skipping y saltos laterales. | | 5 minutos | 30 seg |
| **DESARROLLO**  Niñas y niños jugando al baloncesto vector gratuito | 1 | Botea alternando las manos hacia adelante, pasa alrededor de la botella y retrocede de la misma forma. | 30 seg | 30 seg |
| 2 | Botea el balón, **con la mano derecha**, llevando un vaso hacia adelante con la otra mano, pasando alrededor de  la botella y vuelve hacia atrás. | 30 seg. | 30 seg. |
| 3 | El ejercicio anterior **con la mano izquierda.** | 30 seg. | 30 seg. |
| 4 | Ubica un vaso sobre cada botella:  Botea el balón**, con la mano derecha**, saca el vaso de la primera botella y ponlo en el piso, siempre boteando avanza hasta la segunda botella y has lo mismo, vuelve al primero y ahora ponlo sobre la botella y así sucesivamente. | 30 seg. | 30 seg. |
| 5 | Ubica un vaso sobre cada botella:  **El ejercicio anterior** **con la mano izquierda.** | 30 seg. | 30 seg. |
| 6 | Realiza una plancha y botea con la **mano derecha**. | 30 seg. | 30 seg. |
| 7 | Realiza una plancha y botea con la **mano izquierda.** | 30 seg. | 30 seg. |
| 8 | **Ubica las botellas una al lado de la otra** a unos dos metros de distancia con un vaso sobre cada una.  Botea, saca el vaso de la botella y ponlo en el piso, avanza lateralmente hasta la otra botella, has lo mismo y asi sucesivamente. | 30 seg. | 30 seg. |
| 9 | Botea en el lugar **sosteniendo la botella** con la otra mano. | 30 seg. | 30 seg. |
| 10 | Botea el balón**, cambiando las botellas de un lado al otro,** en forma sucesiva. | 30 seg. | 30 seg. |
| **VUELTA A LA CALMA** | Elongaciones y estiramientos con el balón.  Lleva el balón hacia un pie, hacia el otro, a los dos juntos, sentado con el balón hacia arriba, sentado con el balón hacia un lado y hacia el otro. | | 5 minutos |  |

***Deporte en casa: Basquetbol.***

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_fecha: 2 de noviembre

**Actividad 1: Realiza el circuito de ejercicios de basquetbol y contesta:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- ¿Pude realizar todos los ejercicios? | **SI NO** |
| 2.- ¿Qué ejercicio me costó más realizar? |  |
| 3.- ¿Con que mano me es más fácil botear? |  |
| 4.- ¿Qué días de la semana realice el circuito de basquetbol? |  |
| 5.- ¿En qué momento de la sesión me hidrate? |  |
| 6.-¿Qué tipo de boteo practique en este circuito? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Material | **Actividad 2:** Computador o celular con acceso a internet.  **Evaluaciones formativas del 2° semestre.**  Si no has realizado evaluaciones, hazlo ahora abriendo el link correspondiente, contesta con calma seleccionando una opción en cada pregunta y envía.  **7 de septiembre: Actividad fisica y autocuidado**  Si eres de 8° A: <https://forms.gle/s1ihvkvuBHYFfVRS6>  Si eres de 8° B: <https://forms.gle/ikwGaDPkVkak7HiS7>  **12 de octubre: Juegos tradicionales y cueca.**  Si eres de 8° A: <https://forms.gle/Jod1BP3bx3G4THaQ7>  Si eres de 8° B:<https://forms.gle/QpNq2s85XmSHHJuA8> |

Escríbenos y mándanos tus guías:

**Si eres del 8° A:** [**e.rojas@colegiosfnvalpo.cl**](mailto:e.rojas@colegiosfnvalpo.cl) **Si eres del 8° B:** [**j.toloza@colegiosfnvalpo.cl**](mailto:j.toloza@colegiosfnvalpo.cl)

**O al WhatsApp de Educación Física +569 37799484.**

