



## GUÍA n° 6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7° AÑO BÁSICO

#### Objetivo de Aprendizaje:

OA02 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

#### Indicadores de evaluación:

- > Seleccionan y aplican estrategias y tácticas en deportes individuales.
- > Evalúan la efectividad de la selección de determinadas estrategias aplicadas en situaciones de juego para mejorar la ejecución.
- > Proponen alternativas para mejorar la ejecución motriz de manera individual.

**Instrucción:** Debes confeccionar material para trabajar en casa y realizar las actividades que se muestran a continuación.

**Explicación:** Con materiales reciclados o que estén en des uso deberás confeccionar materiales para trabajar y divertirte con tu familia.

#### *tips importantes.*

##### **5 elementos que puedes reciclar y reutilizar en tu hogar**

1. Frascos de vidrio. Limpios y fáciles de decorar, sirven como floreros, improvisadas macetas o para guardar aceitunas, comidas en escabeche, etc. ...
2. Envases plásticos. ...
3. Tapitas de gaseosas o agua. ...
4. Restos de poda. ...
5. Latas de tomates, arvejas, etc.

Para elaborar los materiales deportivos necesitaras los siguientes elementos:

Palo de hockey: (debes construir dos)

- Un palo de escoba en des uso
- Botella plástica de litro y medio
- Scotch o huincha aisladora



Pelota de hokey:

- Género en deshuso
- Calcetines
- Scotch



Pesas o mancuernas:

- Dos botellas de medio litro con tapa
- Un embudo
- Arena o arroz para rellenar las botellas



Lentejas o mini conos:

pueden ser

- Cartón, Platos de cartón o Cartulina
- Tijeras
- scotch



**Actividad:**

Después de construir tu material Deportivo con utensilios reciclados deberás ejecutar los siguientes trabajos:

1.- Debes pedirle a un integrante de tu familia que te ayude en este juego. Deben enfrentarse. Las reglas son simples debes mover la pelota con el palo de hockey, no se permite que patees o tomes la pelota con la mano. Debes introducirlo en el arco de tu rival, gana quien haga mayor cantidad de puntos.



2.- Con las mancuernas debes realizar esta rutina:



3.- Con los conos debes desarrollar un circuito para calentamiento, por ejemplo:

