



## GUÍA n° 5 EDUCACIÓN FÍSICA

### SÉPTIMO AÑO BÁSICO UNIDAD 1

#### Yoga

##### **Objetivo de Aprendizaje:**

OA01 Aplicar, combinar y ajustar 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, vóleibol duplas, entre otros). > Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). > Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

##### **Indicadores de evaluación:**

> Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc.

> Mantienen el equilibrio en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga de equilibrio, realizan giros en un pie, andan en skate, caminan en zancos, entre otros.

> Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia, atletismo, entre otros.

> Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.

**Instrucción:** realizar trabajo practico de yoga.

**Explicación:** Debes desarrollar una de las rutinas de yoga que se exponen a continuación, pero será de tu responsabilidad desarrollar un calentamiento, elongación y movilidad articular, aplicando conocimientos previos.

##### **Glosario:**

**Calentamiento:** El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

**Elongación:** actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.



## Opción 1



## Opción 2



## Opción 3