



Guía N° 13 de Educación física

Séptimo año básico

OA: OA 02 : 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 tácticas y estrategias individuales y grupales en deportes de colaboración/oposición.
- Se desmarcan para recibir un balón en situación e juego.
- Bloquean a un oponente, ubican la pelota lejos de un contrincante, entre otros.
- Reciben y entregan el balón en una situación de marca.

Habilidades motrices (lanzar y atrapar)

Los lanzamientos y las recepciones pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definir las (en el ámbito de la educación física) como capacidades adquiridas por aprendizaje para realizar una serie de acciones con las que se logra un objetivo pretendido, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo.

Lanzar. Tomar y atrapar, son movimientos básicos que se desarrollan en el individuo como resultado natural de la interacción de este con los objetos que le rodean. Aunque el trabajo de los lanzamientos y las recepciones sea conjunto, para una mejor clarificación de los conceptos se tratarán cada uno por separado:

- ✚ Lanzamiento: es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.
- ✚ Recepción: habilidad básica por la que él recoge un móvil que se desplaza por el espacio.

Los conceptos de lanzamiento y recepción variarán dependiendo del deporte que tratemos, diferenciándose en el modo de conseguir el objetivo. Así, por ejemplo:

- En atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el móvil lo más lejos posible.
- En balonmano los lanzamientos buscan precisión y velocidad para obtener un tanto.
- En fútbol el portero busca una recepción que impida que el móvil entre en su portería.



- En baloncesto, en el rebote (que es una forma de recepción) se intente coger el móvil lo más alto posible.

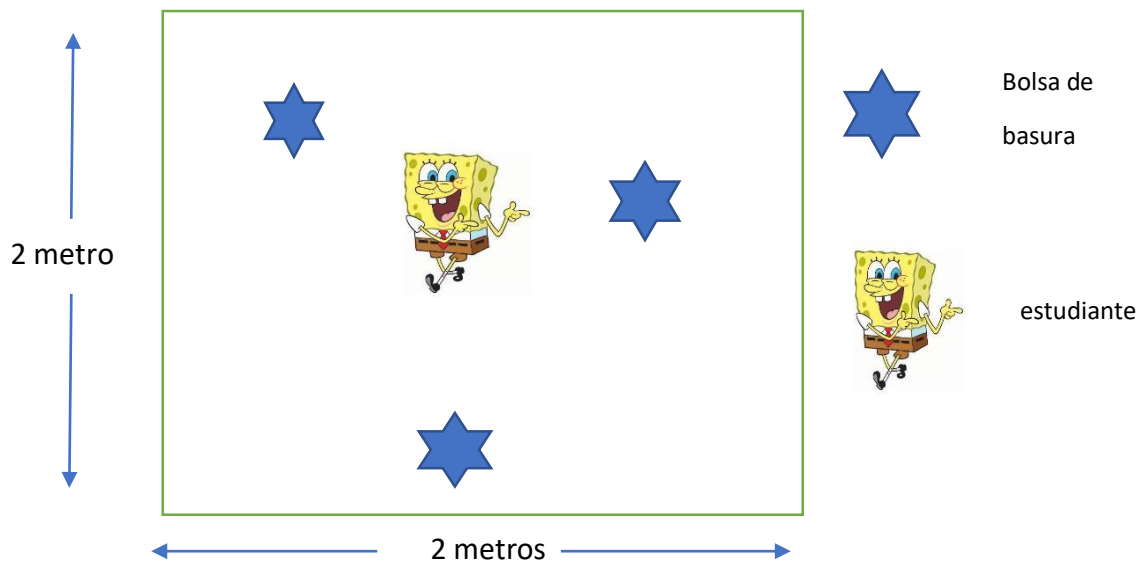
Actividad

Esta semana trabajaremos las habilidades de lanzar y atrapar, para estos trabajos necesitaremos los siguientes materiales:

- a) 3 bolsas de basura.
- b) pelota de trapo que fabricaste, de tenis o la que tengas en casa.
- c) botellas plásticas vacías (cualquier forma y tamaño).
- d) hojas de cuaderno

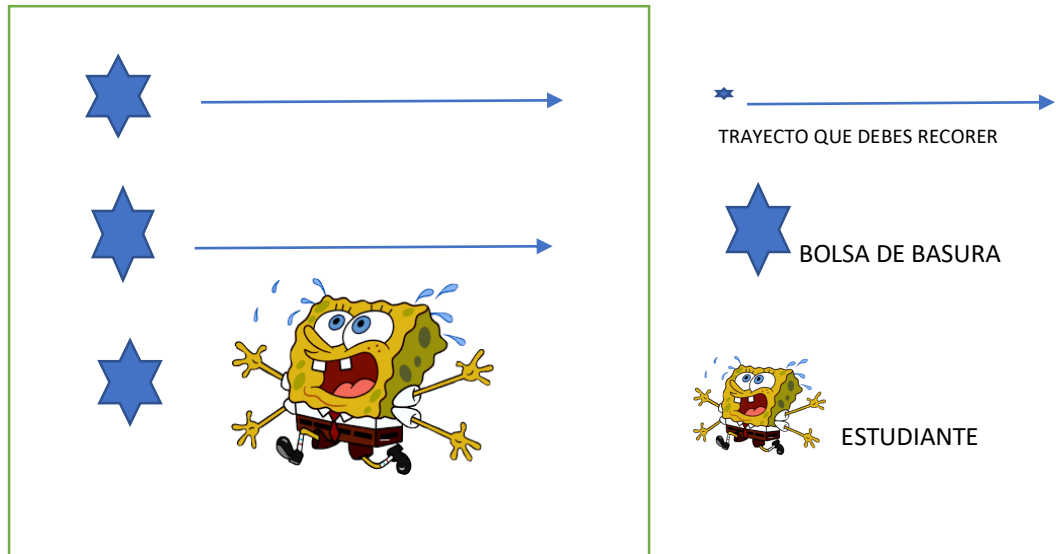
CON LOS MATERIALES SOLICITADOS DEBES REALIZAR LOS SIGUENTES TRABAJOS, EN UN ESPACIO LIBRE DE AL MENOS DOS METROS:

1.- BOLSAS DE BASURA: debes colocar las bolsas a tu alrededor, lanzarlas al aire y atraparlas, cinco veces cada una. Lanzas la numero 1 y la atrapas, luego la dos y la tres, dejándolas en el mismo lugar que al principio, repites la estrategia por cinco veces.





2.- BOLSAS DE BASURA: debes colocar las bolsas de basura en un extremo del espacio en que estas trabajando, lanzarla al aire y luego correr a la muralla contraria tocarla y atrapar la bolsa antes de que toque el suelo. Para este trabajo debes ser rápido, coordinado y ágil. Debes repetir este trabajo tres veces con cada bolsa.

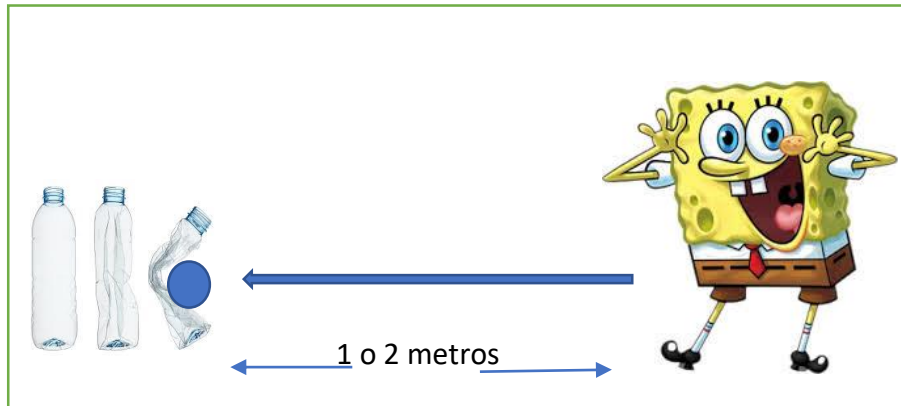


3.- PELOTA: la tarea consiste en lanzar al balón o pelota que tengas, con la mano derecha y atraparla con la mano izquierda por sobre la cabeza y luego al revés. Debes realizar este trabajo 5 veces con la mano derecha y luego 5 veces con la mano izquierda.

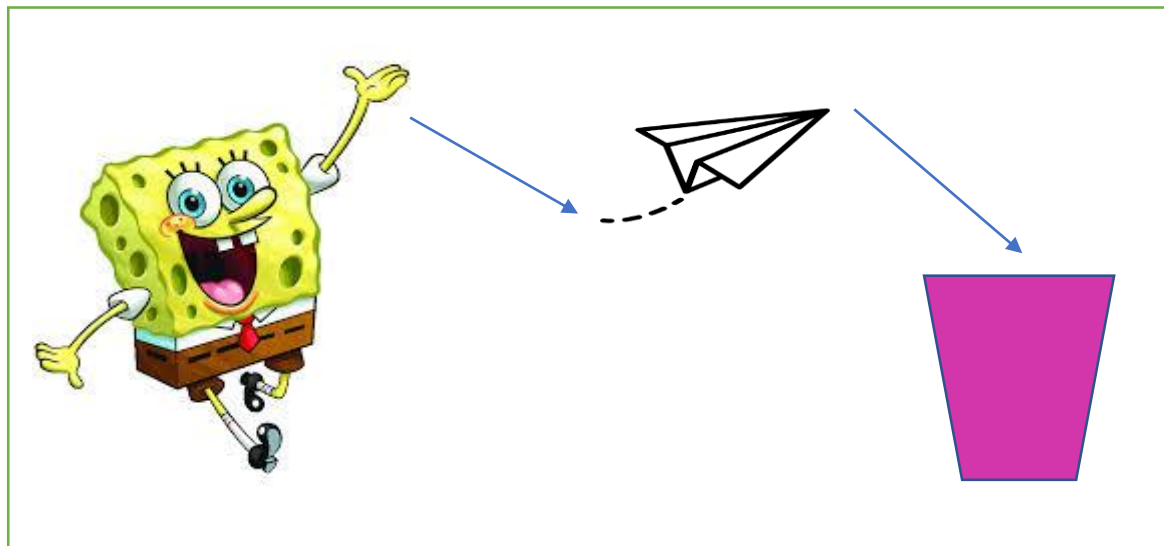




4.- BOTELLAS Y PELOTA: debes colocar las botellas a un metro de distancia o más, la tarea es derribar todas las botellas con la pelota.



5.- HOJAS DE CUADERNO Y BOLSAS DE BASURA: debes fabricar aviones de papel (los que quieras) y lanzarlos para que aterricen dentro de la bolsa de basura. Debes realizar esta tarea al menos 10 veces con cada mano.





Auto evaluación:

Actividad 1

LO LOGRE

ME ESFORCE

ME CANSE

Actividad 2

LO LOGRE

ME ESFORCE

ME CANSE

Actividad 3

LO LOGRE

ME ESFORCE

ME CANSE

Actividad 4

LO LOGRE

ME ESFORCE

ME CANSE

Actividad 5

LO LOGRE

ME ESFORCE

ME CANSE



Dpto. Educación física y salud
colegio politécnico María Griselda Valle

Profesor (a): Fabiola Cárcamo