



Guía N° 13 de Educación física

Octavo año básico

OA 02 : Seleccionar, evaluar 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:

- Aplican en el juego nociones básicas de estrategias defensivas relacionadas con los deportes de oposición/colaboración.
- Evalúan si las estrategias y tácticas utilizadas para la resolución de problemas durante un juego fue efectiva.

Habilidades motrices (lanzar y atrapar)

- ✚ 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 intenta coger el móvil lo más alto posible.

Juegos de cooperación.

Son juegos en los que la colaboración entre participantes es un elemento esencial. Ponen en cuestión los mecanismos de los juegos competitivos, creando un clima distendido y favorable a la cooperación en el grupo.



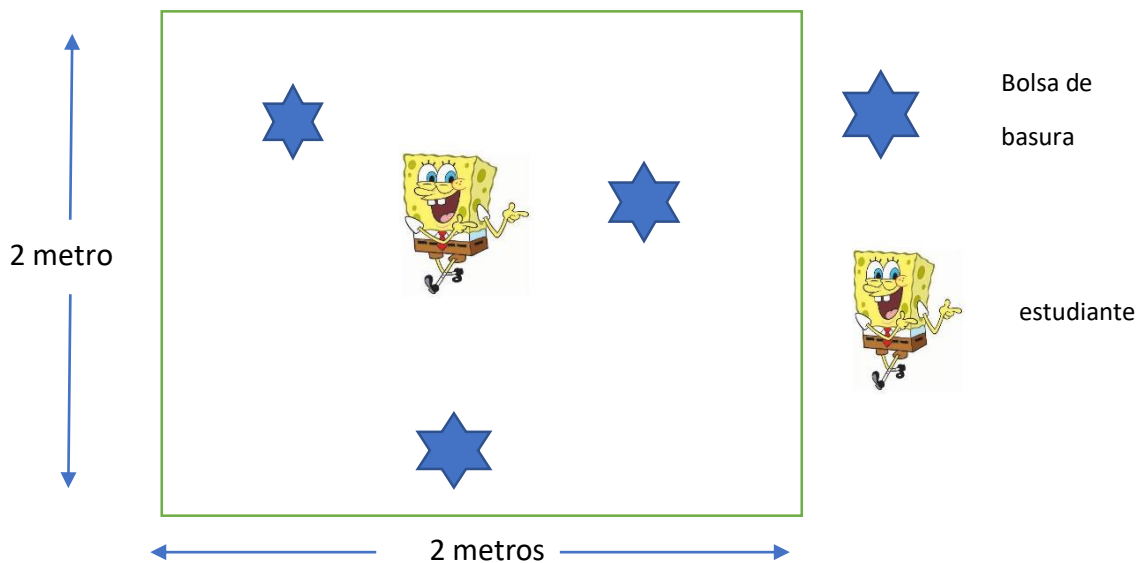
Actividad

Esta semana trabajaremos las habilidades de lanzar, atrapar y el trabajo colaborativo 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
- e) un compañero
- f) cronometro del celular.

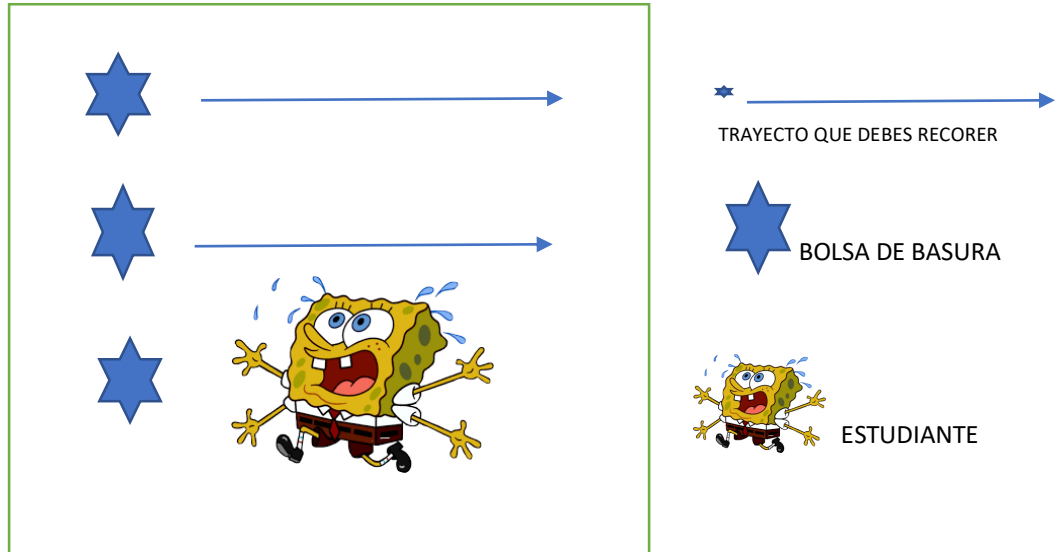
CON LOS MATERIALES SOLICITADOS DEBES REALIZAR LOS SIGUENTES TRABAJOS, EN UN ESPACIO LIBRE DE AL MENOS DOS METROS:

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. El juego lo gana quien desarrolle la tarea en menor tiempo.

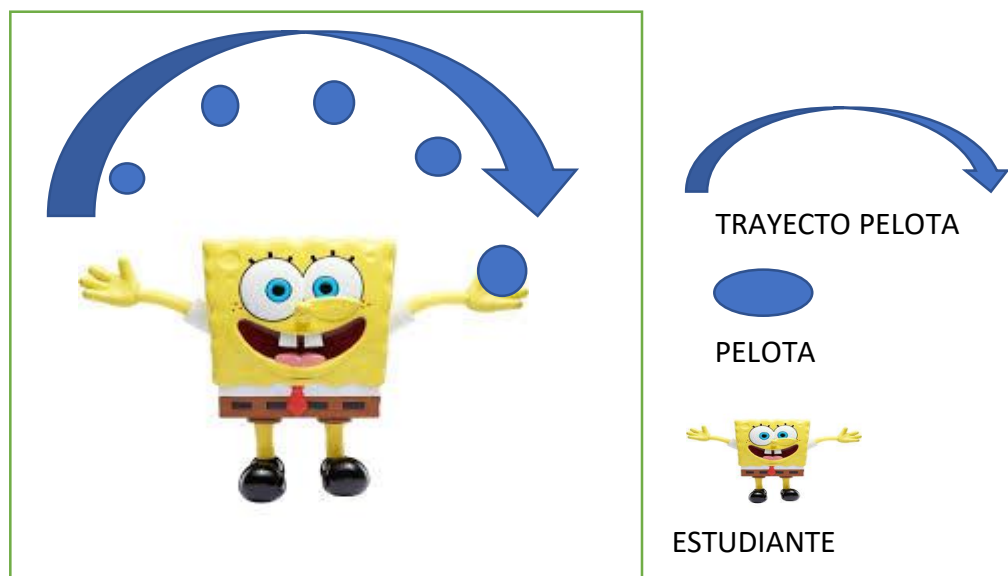




2.- BOLSAS DE BASURA: Debes colocar las bolsas de basura en un extremo del espacio en que estas trabajando, lanzarla al aire y luego correr a la muralla contraria tocarla y atrapar la bolsa antes de que toque el suelo. Para este trabajo debes ser rápido, coordinado y ágil. Debes repetir este trabajo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

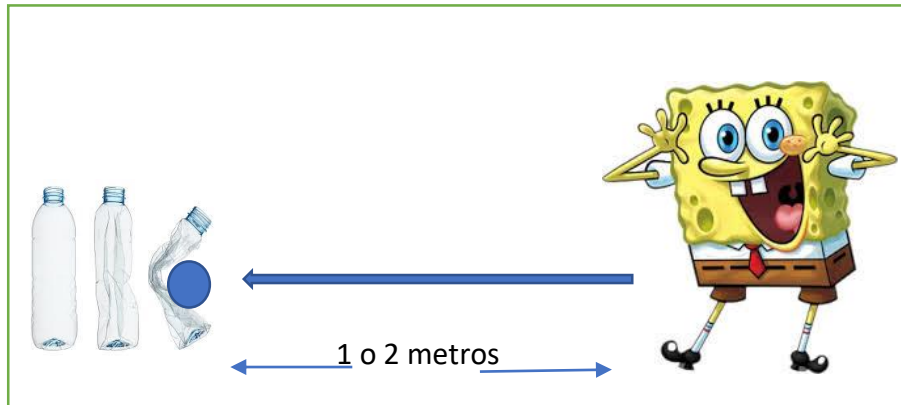


3.- PELOTA: La tarea consiste en lanzar al balón o pelota que tengas, con la mano derecha y atraparla con la mano izquierda por sobre tu cabeza y luego al revés. Debes realizar este trabajo 5 veces con la mano derecha y luego 5 veces con la mano izquierda. El juego lo gana quien desarrolle la tarea en menor tiempo.

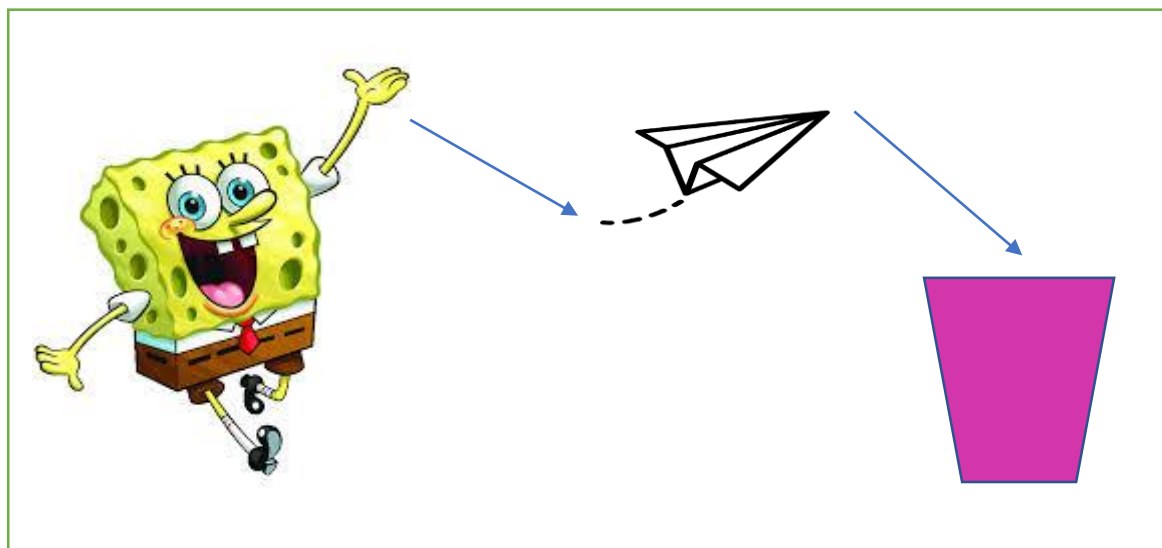




4.- BOTELLAS Y PELOTA: Debes colocar las botellas a un metro de distancia o más, la tarea es derribar todas las botellas con la pelota. El juego lo gana quien desarrolle la tarea en menor tiempo.



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. El Juego lo gana quien enceste mas avioncitos en su bolsa.





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