



Guía N° 17 de Educación física

Séptimo año básico (tercera unidad)

OA1: 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:

- Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
- Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla.
- Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño.

Tenis de mesa

El tenis de mesa, o ping-pong, como se lo llama también, es uno de los deportes y prácticas deportivas más populares del mundo. Se trata de una adaptación del tenis cuyas principales características son que los jugadores disputan el partido en una mesa rectangular, como ya nos indica su denominación, y con paletas de madera con las cuales se golpea a una muy pequeña pelotita que es de plástico.

La metodología de juego es como la del tenis, la mesa, está dividida en dos por una red y el objetivo es que los jugadores con sus raquetas hagan pasar la pelotita de la red golpeando en el lado correspondiente al adversario, cuando esto no ocurre, es decir, que la pelota no pasa de la red o sale de la mesa, el punto lo ganará el oponente. El único momento del juego en el que la pelota debe rebotar en primera instancia en el propio campo es en el saque, luego de rebotar en el campo propio debe hacerlo en el campo rival. De esta manera es válido el saque. Como sucede con el tenis, el juego puede ser jugado por dos jugadores que rivalizan o por una pareja que se enfrenta a otra. En este último caso la obligación es que los jugadores del mismo equipo le peguen a la pelotita de manera alternada.



Una de las características más singulares de este deporte, y que se suman a las ya mencionadas, es la gran velocidad con la cual se juega, especialmente aquellos jugadores más avezados y con mayor práctica.

Puntaje y triunfo del juego

Mientras tanto, los puntos conseguidos por cada jugador suman uno y ganará el juego o set aquel participante que sume siete u once puntos, según corresponda. El ganador del partido será aquel que gane dos, tres, o hasta cinco sets, obviamente ello dependerá de la competencia en cuestión.

Actividad

Debes buscar los siguientes materiales para realizar los ejercicios que a continuación se detallaran.

a).- 2 pares de calcetines (enrollados formando una pequeña esfera o pelota).



b).- cuaderno o tapa de cuaderno (nuevo o usados).



c).- una muralla y espacio para trabajar de al menos un metro.





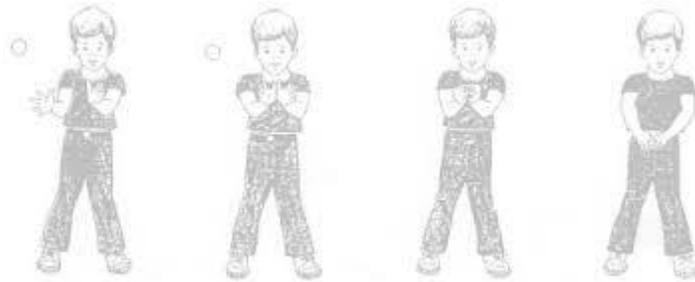
Debes colocarte en el espacio establecido para trabajar de la siguiente manera:

1.- Lanza y atrapa la pelota (de calcetines) con tus manos al menos unas 10 veces.



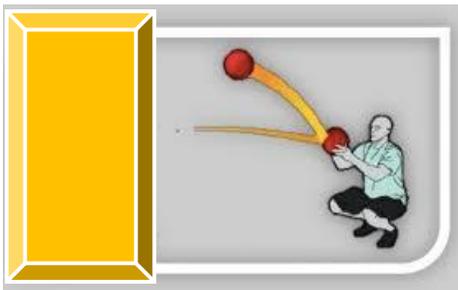
Lo logre	
Cuantos intentos realice	

2.-Lanza la pelota de calcetines al aire y aplaude de dos a tres veces antes de atraparla.



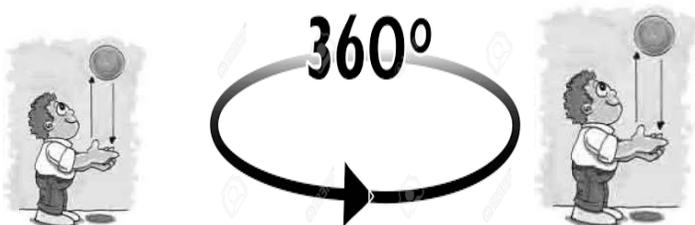
Lo logre	
Cuantos intentos realice	

3.-Lanza la pelota (de calcetines) con fuerza y agáchate tocando el suelo y atrapa la pelota antes de que caiga.



Lo logre	
Cuantos intentos realice	

4.-Lanza la pelota una vez mas e intenta dar un giro sobre tu eje y atrápalo antes de que caiga



Lo logre	
Cuantos intentos realice	



5.- Colócate frente a la muralla y lanza la pelota (de calcetines) sobre el cuaderno y utiliza la muralla como contrincante.



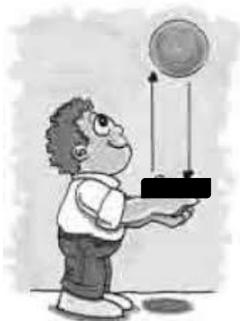
Lo logre	
Cuantos intentos realice	

6.- Coloca la pelota (de calcetines), sobre el cuaderno y debes hacerla rebotar la mayor cantidad de veces sin que se caiga al suelo.



Lo logre	
Cuantos intentos realice	

7.- Lanza la pelota hacia arriba con fuerza e intenta atraparla con el cuaderno, sin que se caiga y mantenga rebotando sobre el cuaderno.



Lo logre	
Cuantos intentos realice	

Autoevaluación:

¿qué aprendí desarrollando esta guía?
