



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 22
Circuito Habilidades Motrices

Nombre:

Curso: 7° Básicos

Objetivo: Lograr que puedas mejorar ciertas habilidades motrices con el implemento Balón tales como: lanzar, recibir, rodar, etc.

Instrucciones: Revisa atentamente el circuito presentado, realízalo y a partir de este completas la pauta de autoevaluación, la que deberás enviar a nuestros correos con plazo hasta el día 2 de septiembre.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno, además **este practico lo podrás revisar en nuestro Instagram: educacionfisica_csj.**

CALENTAMIENTO

EJERCICIO	FOTO	TIEMPO
<p>Trote toque adelante y toque atrás con mano derecha (desplazándome 2 metros aprox) Vuelvo atrás retrocediendo y luego toco mano izquierda</p>		<p>Durante 45 segundos por cada lado</p>
<p>Paso lateral y toco abajo</p>		<p>Durante 45 segundos</p>
<p>Skiping (4 veces) y salto adelante con sentadilla</p>		<p>Durante 45 segundos</p>
<p>Salto a plancha ranita (siempre abajo)</p>		<p>Durante 45 segundos</p>

CIRCUITO HABILIDADES MOTRICES

Instrucciones: Realiza cada ejercicio por 45 segundos continuos, y pasas al otro ejercicio solo descansa cuando termines toda la ronda completa de ejercicios. Descansas 2 minutos y repites todo.

Materiales: Balón de cualquier tipo, tamaño mediano. Si no tienes balón puedes confeccionar uno con varios calcetines o crear uno con papel y lo envuelves con cinta adhesiva.

EJERCICIO	FOTO		TIEMPO
<p>Pasar el balón entre las piernas mientras realizo skipping</p>			<p>45 segundos</p>
<p>Pasar el balón por la cintura lanzo con la mano derecha y luego paso por el otro lado y lanzo con la izquierda</p>			<p>45 segundos</p>
<p>Rodar el balón con ambas manos y la alcanzo realizando una sentadilla</p>			<p>45 segundos</p>
<p>Pateo balón y lo detengo solo con la derecha y luego solo con la izquierda</p>			<p>30 segundos con cada pierna</p>

<p>Salto sentadilla con balón entre los pies</p>		<p>45 segundos</p>
<p>Pasar el balón entre las piernas y luego lo lanzo con una mano y recibo con la otra</p>		<p>45 segundos</p>
<p>Serie de elongación</p>		<p>15 a 20 segundos</p>

➔ A continuación, responde la siguiente pauta de autoevaluaciones, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.

➔ AUTOEVALUACIÓN

<p>1) Realice la actividad propuesta?</p>	<p>a) Si b) No ¿por qué?</p>
<p>2) ¿Fueron de mi agrado las actividades propuestas?</p>	<p>a) Si, me gusto realizarlas b) Las realicé, pero me costaron mucho</p>
<p>3) ¿Lograste coordinar y manipular bien el implemento?</p>	<p>a) Si b) No</p>
<p>4) ¿Cuál fue tu ejercicio favorito?</p>	<p>Respuesta:</p>
<p>5) ¿Cuál fue el que más te costó?</p>	<p>Respuesta:</p>

No olvides que, si tienes dudas, puedes escribirme a mi correo:

yoscelyngoncsj@gmail.com

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#).

Un abrazo a la distancia, recuerden lavarse las manos seguido y quedarse en sus casas.

¡¡¡Cuídate mucho!!!

