

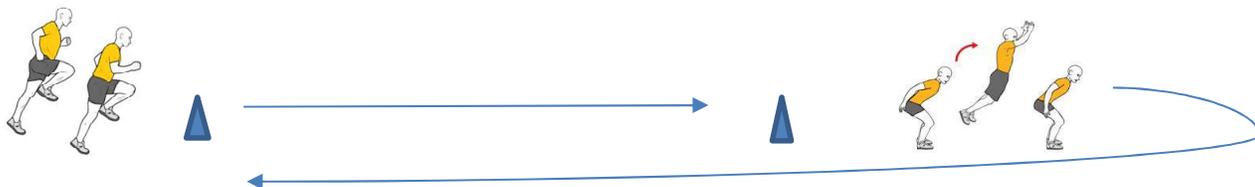
## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	7° Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	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, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de coordinación aplicados a técnica deportiva de atletismo, hockey y handball.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

### Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos, 1 rollo de papel higiénico, una escoba, un marcador (cono o juguete). Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete corriendo en velocidad desde un punto a otro, al llegar debes realizar 10 saltos en extensión y volver. Se cuenta como 1 serie el ida y vuelta. Repetir esta serie 3 veces. Recuerda descansar entre series unos 45 segundos.



### **Sellos Institucionales**

**Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.**

- Dirígete desde un punto a otro saltando en extensión con el papel higiénico en tu mano hábil, al llegar al otro punto salta y antes de caer, lanza el rollo a una zona donde no exista nada que pudiese quebrarse. Luego tomar el papel y volver corriendo. Esa es una serie, se repite 10 veces descansando 30 segundos entre cada una de ellas.



- El último desafío consiste en trasladar con una escoba el rollo de papel higiénico desde un punto de otro, primero caminando, luego trotando y luego corriendo. Esa es la serie, debes repetirla 10 veces.



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!