



**EDUCACION FISICA Y SALUD**

**PROFESOR** ALEXIS TORRES LAGOS      **CURSO** SEPTIMO AÑO BASICO

**UNIDAD II: DEPORTES COLECTIVOS**

**DEPORTE COLECTIVO** PRACTICAR Y CONOCER LOS ASPECTOS BASICOS DE DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES

**ACTIVIDAD** INVESTIGAR, POR MEDIO DE LA RED UN DEPORTE COLECTIVO SEMANAL Y PRACTICARLO

SELECCIONAR UN DEPORTE DE LA LISTA U OTRO A ELECCION PARA INVESTIGAR LOS SIGUIENTES ELEMENTOS (ELEGIR UN DEPORTE SEMANAL)

A.- DIMENSIONES DE LA CANCHA	B.- OBJETIVOS DEL JUEGO	C.- TIEMPO DE JUEGO	D.- CANTIDAD DE JUGADORES	E.- TECNICA DE LANZAMIENTOS	F.- SISTEMA DE JUEGO QUE SE UTILIZA	G.- PRINCIPIOS OFENSIVOS	H.- PRINCIPIOS DEFENSIVOS
------------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	---------------------------

**INICIO**      **ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE**

	TROTE ESTATICO POR 30"		BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones)		TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones)		APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones)		SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones)
<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10

**DESARROLLO**      **1.- FUTBOL      2.- BASQUETBOL      3.- VOLEYBOL      4. HANDBOL**



PRACTICAR DE FORMA SEGURA Y CON MATERIALES ALTERNATIVOS ALMENOS 30 MINUTOS EL DEPORTE SELECCIONADO Y ANTERIORMENTE VISUALIZADO (SI DESEA PUEDE ELEGIR OTRO DEPORTE QUE NO ESTA INCLUIDO EN LA LISTA ANTERIOR, RESPETANDO QUE SEA UNO DE DESARROLLO COLECTIVO)

**ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE**



**FIN**      **REHIDRATACION, ASEAO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION**

	REHIDRATACION AGUA, O JUGO SIN AZUGAR NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS GASOSAS NI ISOTONICAS		LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA		ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA ALIMENTACION
--	---	--	--	--	---