



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

OCTAVO 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)
SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	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 REHIDRATAION, ASEAO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION



REHIDRATAION
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