



Unidad Técnica

Dany Jaque
Martínez

MATERIAL N°6: Guía práctica de trabajo
Séptimo básico A y B / 2do ciclo básico
Fecha de entrega de la actividad a los
estudiantes

Nombre Estudiante: _____

_____ Curso y letra: _____ Fecha: _____

P. total _____ % exigencia 60% P. obtenido _____

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- OA1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio 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, remo, entre otros).
- ✓ Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros).
- ✓ Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

“Habilidades Motrices Específicas”

7°A y 7°B

EDUCACIÓN FÍSICA Y
SALUD PROF. DANY JAQUE

Links de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc>

<https://www.youtube.com/watch?v=TvW3dXvOFR>
[E](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=bfO5updXN6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GFXtZ5M2B64>

https://www.youtube.com/watch?v=M6kFQ_XN-Ts&t=9s

<https://www.youtube.com/watch?v=TXLHGxVjE>



Unidad Técnica

Dany Jaque
Martínez

Actividad

A continuación te invitamos a poner en práctica lo aprendido en la sesión. El objetivo es que puedas practicar los ejercicios de malabares según tus capacidades e intereses.



Calcetines enrollados



Pelota de papel



Aros de cartón

Te proponemos estos pasos metodológicos para que puedas iniciar tu práctica, estos van desde el más sencillo, hasta algunos ejercicios específicos de los malabares:

Habilidades Motrices Específicas ¿Cómo hacer malabares?



¿Qué son los malabares?

El malabar es un arte donde manipulas uno o más objetos a la vez.



¿Su objetivo?

Mantener los objetos en equilibrio cuando los arrojes al aire de manera alternada.

Los malabares se encuentran dentro de las habilidades motrices específicas, ya que:

1

"Se ejecutan con un objetivo en que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución".

2

"Suponen y requieren un mayor nivel de cualidades físicas y perceptivo – motrices".

Fernández (2013).



Unidad Técnica

Dany Jaque
Martínez

Pasos metodológicos

Movimiento	Video
Una pelota	https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc
Dos pelotas	https://www.youtube.com/watch?v=TwW3dXvOFRE
Tres pelotas	https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8
Cascada y torre	https://www.youtube.com/watch?v=bf05updXN6s
441	https://www.youtube.com/watch?v=GFxtZ5M2B64
Boston Mess	https://www.youtube.com/watch?v=M6kFQ_XN-Ts&t=9s
Chops	https://www.youtube.com/watch?v=__TXLHGxVjE

Luego de realizar los ejercicios, responde las siguientes preguntas:

? ¿Qué son los malabares?

? ¿De qué manera podrías definir la progresión propuesta?