



Plan de trabajo

7° Básico Educación Física

Objetivo: Conocer y practicar algunas habilidades motrices específicas a través de la actividad física desde el hogar

Habilidad: Equilibrios de objetos, lanzamientos, giros

Viernes 10 de julio	Viernes 17 de julio
Trabajo en casa Continuación de la guía de la etapa anterior.	Trabajo en casa Continuación de la guía de la etapa anterior.



Habilidades Motrices Específicas ¿Cómo hacer malabares?

¿Qué son los malabares?

El malabares 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:

- Se ejecutan con un objetivo en que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución.
- Suponen y requieren un mayor nivel de cualidades físicas perceptivos motrices.

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.



Te proponemos estos pasos metodológicos para que puedas iniciar tu práctica, estos van desde el más sencillo, hasta algunos ejercicios específicos de los malabares: (videos recomendados por el ministerio de educación en guía de vida saludable)

