



# Plan de trabajo

## 7° Básico Educación Física

Viernes 26 de Junio	Viernes 03 de Julio	Viernes 10 de julio	Viernes 17 de julio
<b>Trabajo en casa</b>	<b>Trabajo en casa</b>	<b>Trabajo en casa</b>	<b>Trabajo en casa</b>
Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales.	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales	Desarrollar guía práctica de habilidades motrices especiales

## ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICO

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

**Habilidad:** Equilibrios de objetos, lanzamientos, giros

### 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)

<b>Movimiento</b>	<b>Video</b>
Una pelota Dos pelotas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc">https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc</a>
Dos pelotas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvW3dXvOFRE">https://www.youtube.com/watch?v=TvW3dXvOFRE</a>
Tres pelotas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8">https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8</a>
Cascada y torre	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bfO5updXN6s">https://www.youtube.com/watch?v=bfO5updXN6s</a>
441	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFXtZ5M2B64">https://www.youtube.com/watch?v=GFXtZ5M2B64</a>
Boston Mess	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M6kFQ_XN-Ts&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=M6kFQ_XN-Ts&amp;t=9s</a>
Chops	<a href="https://www.youtube.com/watch?v= TXLHGXVjE">https://www.youtube.com/watch?v= TXLHGXVjE</a>



## ¿Qué son los malabares?


## ¿De qué manera podrías definir la progresión propuesta?
