**Guía de Trabajo 7° Básico**

**Ciencias Naturales – Ed. Física**

**Semana 28 - 29**

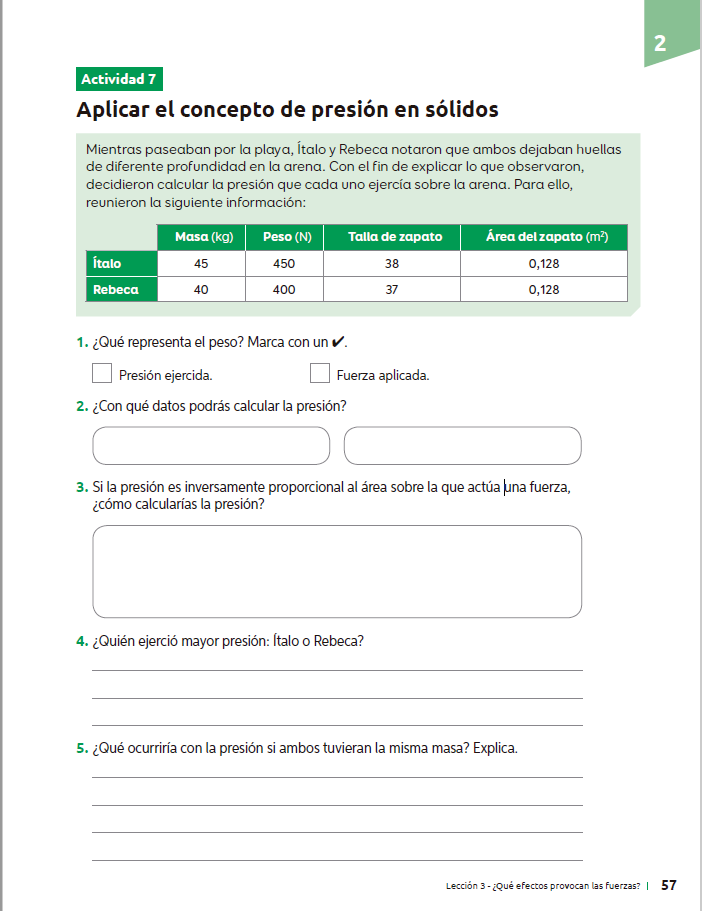
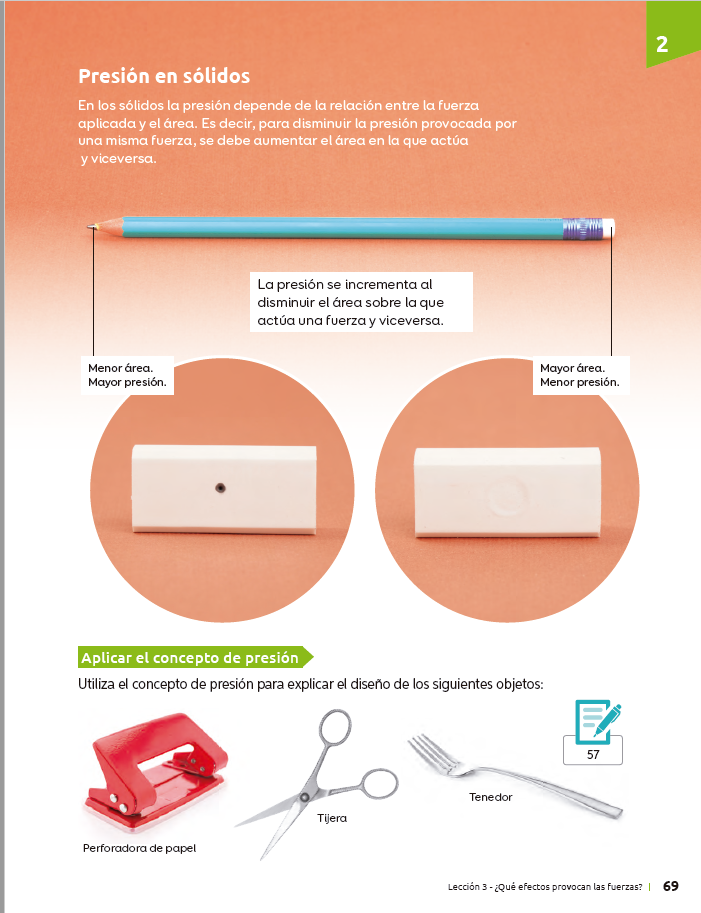
**20 de septiembre al 01 de octubre de 2021**

OA: Describir los efectos de la presión sobre medios materiales y la dinámica terrestre

**Semana 22:**

Realizaremos las siguientes actividades **en clases** esta semana:

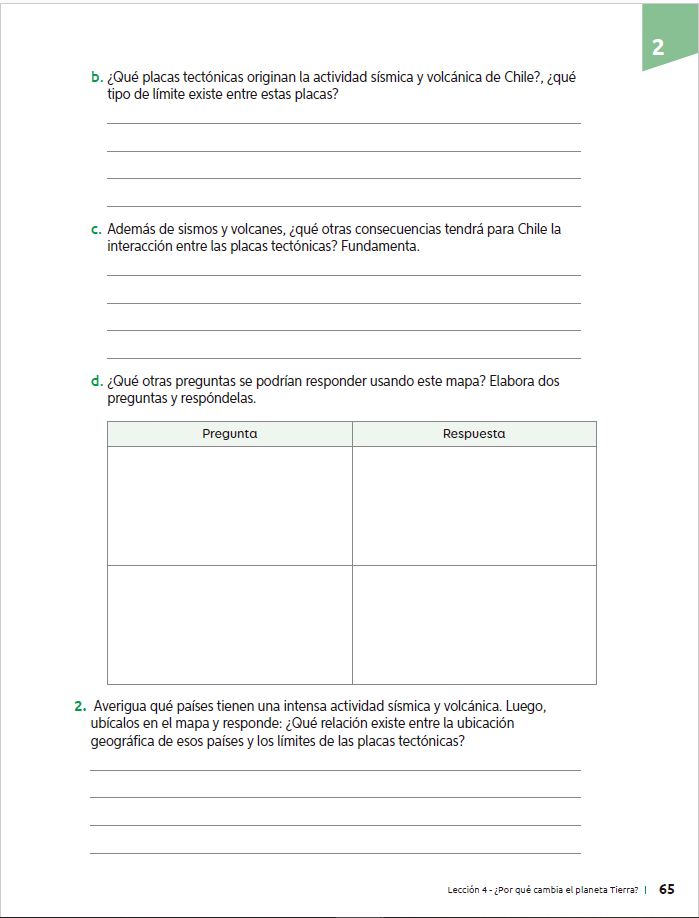
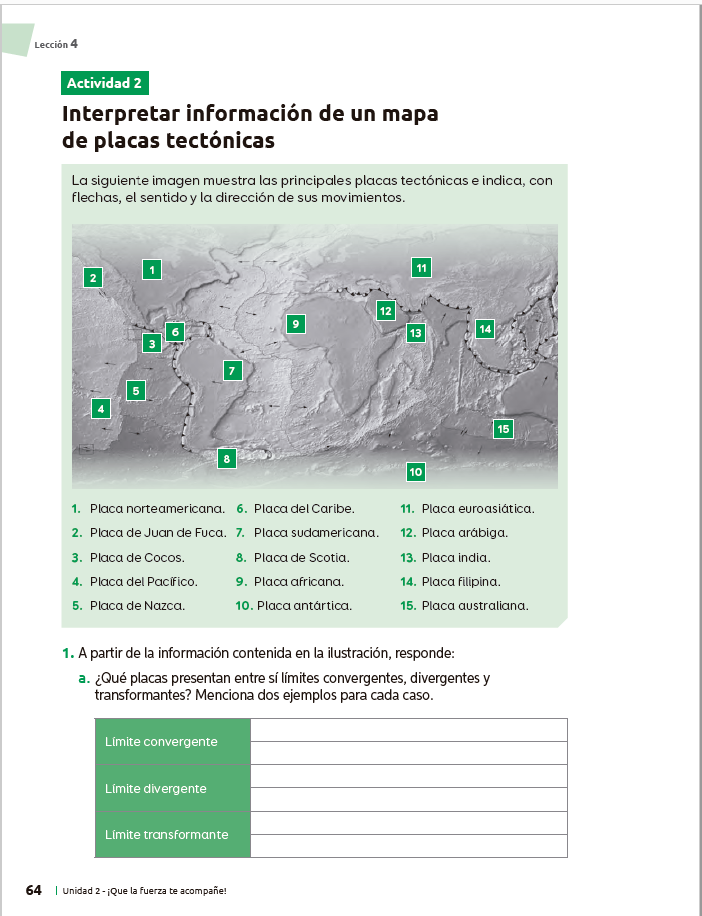
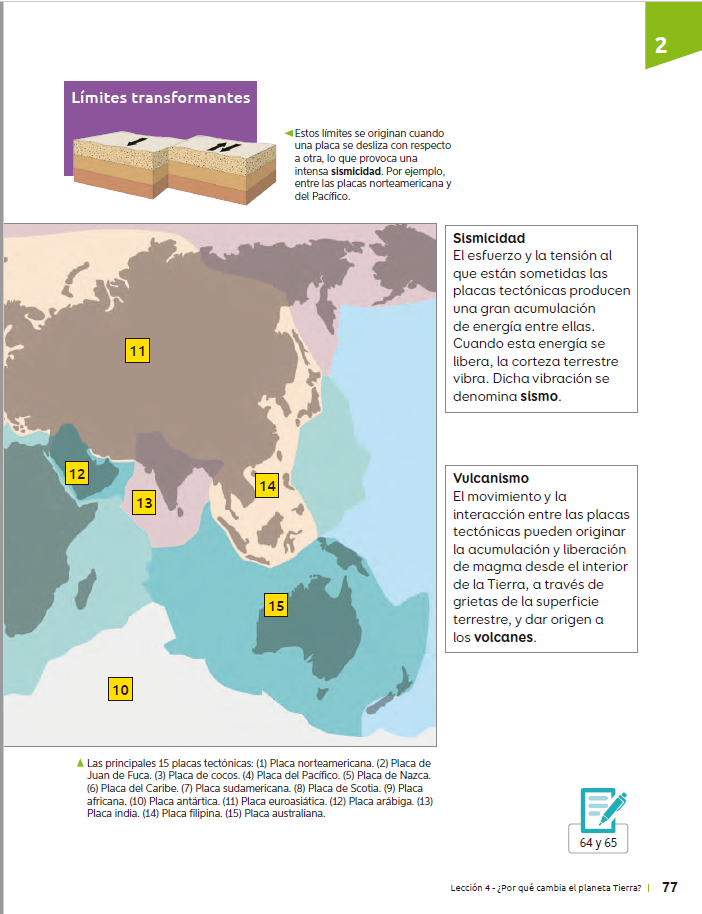
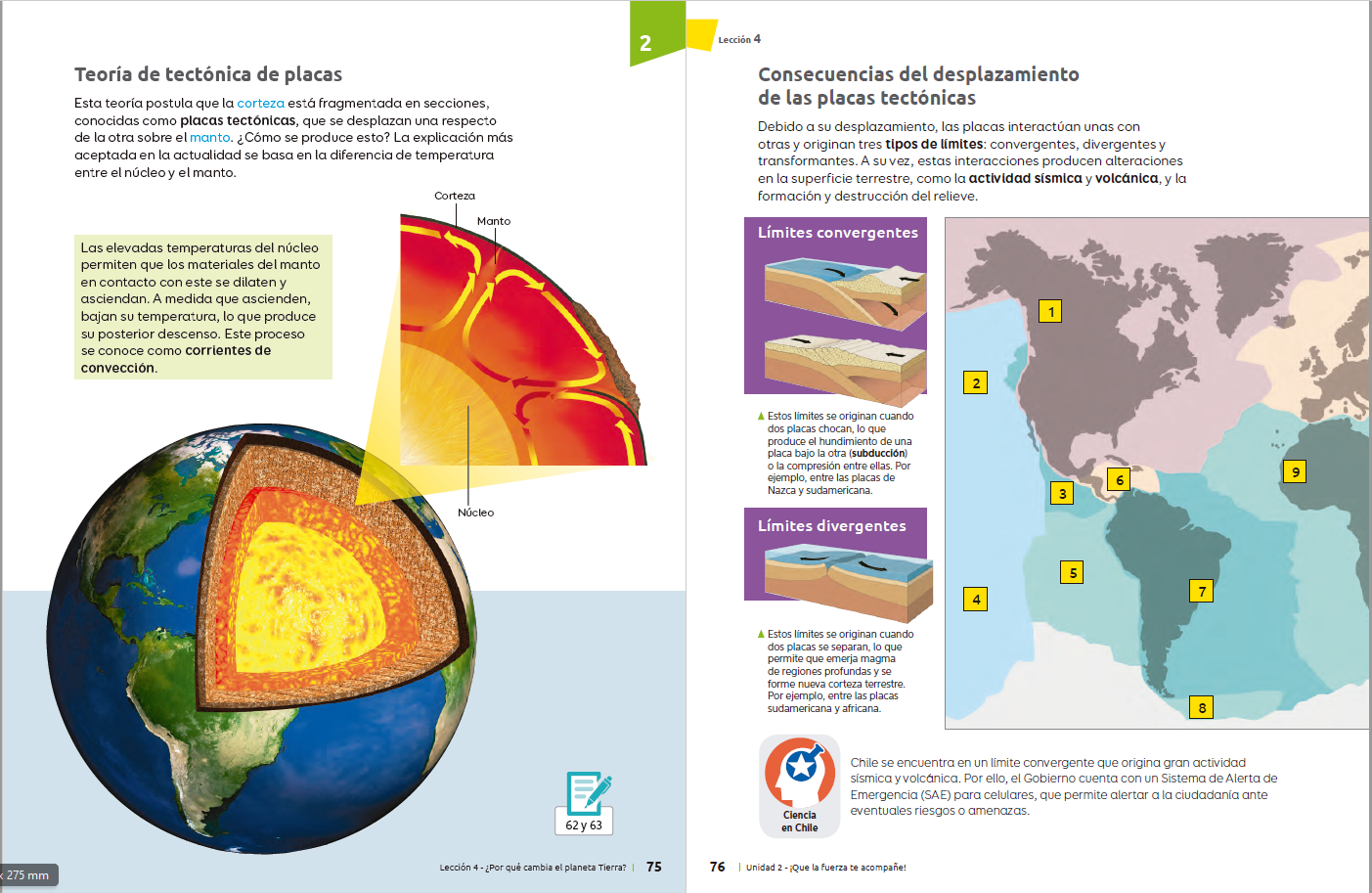
* **Texto de estudios:** páginas 69 a la 72
* **Cuaderno de actividades:** Página 57



**Semana 23:**

Realizaremos las siguientes actividades **en clases** esta semana:

* **Texto de estudios:** páginas 75 – 76 – 77
* **Cuaderno de actividades:** Página 64 - 65



**Una vez las hayas trabajado, sube las imágenes de tus respuestas a la tarea de las semanas 28 y 29 a Google Classroom de la asignatura de ciencias.**

* Si no tienes tu cuaderno de actividades aún, lo puedes encontrar en el Classroom de Ciencias, en la sección **trabajo en clases 🡪 Libros.**
* Cualquier duda del trabajo la puedes dejar como comentario privado dentro de la misma actividad
* **Todo lo que no alcancemos a hacer en clases virtuales debes hacerlo tú fuera de las clases.**

*“Recuerda que no es necesario imprimir esta guía ya que se trabaja en el* ***cuaderno de actividades, texto del estudiante, en línea a través de classroom o directamente en tu cuaderno****”*

****

Colegio Nuestro Tiempo - R.B.D.: 14.507-6

Profesor: Cristóbal Meneses

**Guía Articulada**

**Educación Física Séptimo básico – Octavo básico**

**(20 de septiembre al 01 octubre 2021)**

**Semanas Nº 28 – Nº29**

**Estimados Padres y Apoderados:**

Como parte del proceso de aprendizaje, es necesario para los profesores conocer el avance de sus estudiantes, para así poder conocer qué dificultades están teniendo y resolver cómo ayudarlos a alcanzar los objetivos.

Es por esta razón que solicito, **en la medida de lo posible**, hacer llegar las Guías de Trabajo realizadas hasta el momento, por medio de fotografías o videos cortos por classrooms. Ante sus dudas escribirme a mi correo **cristobal.meneses@nuestrotiempo.cl**

**Objetivo: Aprender fundamentos básicos de un deporte colectivo además de fortalecer capacidades físicas en el hogar.**

**1.- Lee el texto (Voleibol)**

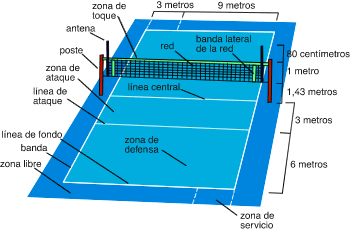
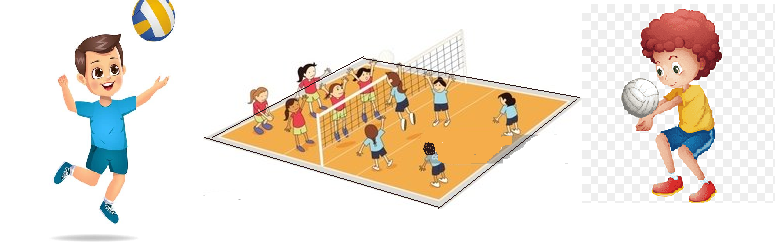
El voleibol**tuvo su origen en el año 1895** en la ciudad de Holyoke, Massachusetts (Estados Unidos), cuando **William George Morgan** creó este juego deportivo al que inicialmente nombró mintonette.

El voleibol es un **deporte que se juega entre dos equipos**, de seis integrantes cada uno, **en un campo de juego dividido por una red** central sobre la cual se debe pasar una pelota que se golpea con las manos o brazos, principalmente.

El objetivo del juego es lograr que la pelota caiga en el suelo del lado contrario o fuera del campo, a fin de hacer anotación u obtener una oportunidad de jugada. Sin embargo, el equipo rival pondrá en práctica diversas tácticas de defensa y ataque para evitar que la pelota caiga de su lado.

El juego de voleibol **inicia con un saque de pelota de un equipo hacia el lado contrario del campo**. Cada equipo puede hacer hasta tres toques de balón para devolverlo al adversario, asimismo, a medida que el juego se desarrolla y se anotan puntos, los jugadores deben rotar sus posiciones según las reglas.

Este es un deporte que posee variantes, entre los más destacados están el voleibol de playa y el voleibol sentado, y es de gran popularidad entre los seguidores y deportistas.

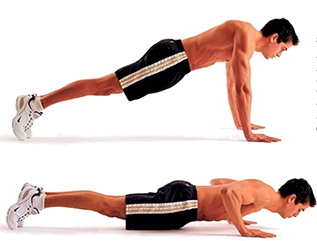
Su nombre deriva del inglés volleyball, y en español se conoce como voleibol, vóleibol, volibol, vóley o balonvolea.

**2.- Entrenamiento recreativo**

Invita a un integrante de tu familia, tomen turnos y propónganse realizar esta rutina cada uno a su ritmo, si estoy cansado puedo detenerme y luego continuar. (Importante fijar número de repeticiones antes de comenzar).

**Elongaciones y movilidad articular** vistas en clases antes de comenzar (puedes realizar un saludo al sol)

Circuito y practica de lanzamientos (Materiales: 1 Balón de goma o plástico)

**1.- Trote** 10 minutos (sino cuento con espacio, realizar un baile la misma cantidad de tiempo).

****

**2.- Flexiones de codo**  **4.- abdominales**

12 -14 repeticiones 25-30 repeticiones

**3.- Posición isométrica**

Mantengo 50 segundos luego cambio brazo y pierna otros 50 segundos.

**5.- Lanzamiento al aire** : Con un balón o pelota realiza 15 lanzamientos: pies separados, brazos semi flectados sobre la cabeza. Lanzo con los dedos de las manos y recibo con mis manos (dedos y palma)

**Repite estos ejercicios 3 veces y recuerda hidratarte cuando lo desees.**

**Esta guía será evaluada por medio de classroom, recuerda subir una fotografía o breve video de algún ejercicio de esta guía.**