****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

 **Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

***GUÍA Nº8 NIVEL 3° Y 4º MEDIO***

 ***HABILIDADES MOTRICES***

***EDUCACIÓN FÍSICAY SALUD 1***

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso \_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

***Objetivo:*****OA 1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.**

**Estimado estudiante:**

El Departamento de Ed. Física te saluda afectuosamente, te invita a que leas este material y te recuerda que debes guardar tus Guías en una carpeta o pegarlas en tu cuaderno de la asignatura. Una vez ingresando a clases presenciales realizaremos la retroalimentación correspondiente. Si tienes dudas puedes contactarte con nosotros a nuestro correo **Edfisicacestarosa@gmail.com****.**

**I.- CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES**

**Habilidades Motrices Básicas:** Son los movimientos esenciales de locomoción, manipulación

y equilibrio para que una persona pueda desarrollar su vida.

****

**Habilidades Motrices Específicas: Son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz, es como la técnica**

**II.-Propósito de la unidad.**

Aplicar individualmente habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura.





**JUEGOS MODIFICADOS**

**Frisbee**



 **Bádminton**

**III.-Capacidades motrices.**

Determinan la condición física de un individuo. Se dividen en dos bloques capacidades coordinativas y las capacidades físicas. (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad)

 Las capacidades coordinativas son aquellas que le permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

|  |
| --- |
|  **Capacidades:** |
| 1. Velocidad de Traslación.
2. Fuerza.
3. Resistencia.
4. Agilidad.
5. Velocidad de Reflejos.
6. Coordinación Motriz.
7. Orientación Espacio – Temporal
 |

 

1. **Destreza motriz.**

´´Es una forma de habilidad, que consiste en llevar a cabo de manera satisfactoria y fácil una tarea o trabajo vinculado por lo general con el cuerpo y con los oficios manuales”.

****

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Anticipación
 | 10. Sentido de la orientación. |
| 1. Respuesta motora.
 | 11. Rapidez. |
| 1. Técnica individual.
 | 12. Precisión. |
| 1. Táctica individual.
 | 13. Flexibilidad. |
| 1. Autocontrol.
 | 14. Competencia. |
| 1. Sentido competitivo.
 | 15. Autonomía. |
| 1. Sentido del movimiento.
 | 16. Coordinación. |
| 1. Desplazamiento.
 | 17. Resistencia aeróbica en juego. |
| 1. Control motriz.
 |  |

1. **Juegos modificados.**

  **Juegos individuales de auto superación. Colaboración y oposición.
 *Bádminton. Frisbee – trivolle.***



**IV.-ACTIVIDAD**

1. Lee, comprende, investiga y responde cada una de las siguientes preguntas.
2. Comenta ¿Cuáles son las habilidades motrices que ejecutaste en tu vida cotidiana?
3. ¿Nombra 5 ejemplos de habilidades motrices específicas y describe en que actividad y momento se observa?
4. Investiga y clasifica:
	* 5 deportes que se desarrollen en pasto
	* 5 deportes que se jueguen con balón
	* 3 deportes que se jueguen con raqueta o paleta
	* 2 deportes que se practiquen en el medio acuático
5. Cuál es el deporte que te gusta y prácticas de forma regular. ¿Por qué motivo te gusta tanto este deporte?

**RECUERDA ENVIAR CON NOMBRE Y CURSO**

 **SALUDOS Y UN ABRAZO**