|  |
| --- |
| **logospng (1).png**Puntaje Total:21 puntos  Puntaje Obtenido: |

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

***EVALUACIÓN N°3 GUÍA 9 NIVEL 3°y 4° MEDIO***

***FLEXIBILIDAD Y HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS***

***EDUCACIÓN FÍSICAY SALUD***

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

***Objetivo:*** Reconocer y aplicar las habilidades motrices especificas en Actividades Físicos Deportivas

**Estimado estudiante:**

El Departamento de Ed. Física te saluda afectuosamente, te invita a que leas esta guía y respondas esta evaluación N°3 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**](mailto:Edfisicacestarosa@gmail.com)**. ,** oal correo personal institucional de profesora **carmen.salas@cesantarosa.cl**

**INSTRUCCIONES**

1.- Debes leer, comprender y contestar cada una de las preguntas solicitadas aplicando lo aprendido.

2.- Enviar la guía desarrollada con letra lo más legible posible al correo **carmen.salas@cesantarosa.cl**

3.-Ejecuta y realiza una reflexión de tu capacidad de elongación.

4. Recuerda registrar en la evaluación tu nombre y curso antes de enviar el correo.

**I.- De acuerdo a imágenes presentadas identifica el tipo de elongación: ¿Dinámica o Estática?**

   

**1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**II.-. - Marque con una X**

5.- ¿Cuál de estas capacidades físicas se pierde más rápido?

1. Resistencia b) flexibilidad. c) Velocidad d)Fuerza

6.- ¿Por qué es importante trabajar la capacidad de flexibilidad?

a) Aumenta la capacidad de resistencia. c) Disminuye la osteoporosis.

b) Reduce las molestias musculares y mejora la postura. d) Acorta el estiramiento muscular.

7. -Las habilidades motrices se clasifican en:

1. Cualidades motrices específicas. c) Habilidades motrices básicas
2. Destrezas d) Habilidades motrices básicas y específicas.

**III.- Selecciona el dibujo que más te representa al realizar tú la flexión de tronco.**

.8.-

  

**B**

**C**

**A**

Letra seleccionada**:………………………………**

**9.-**Comenta en breves palabras tu experiencia al ejecutar el ejercicio.

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**IV.- Según el panel de capacidades y destrezas que te presentamos; Selecciona tres deportes o actividad artística de tu preferencia y clasifica que capacidades y destrezas se desarrollan.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAPACIDADES** | **DESTREZAS** | *8.Desplazamiento* | *16. Coordinación* |
| 1.Velocidad de traslación | 1.Anticipación | 9.Control motriz | 17Resist.aerobica en juego |
| 2. Fuerza. | 2.Respuesta motora | 10.Sentido de Orientación |  |
| 3. Resistencia. | 3.Tecnica individual | 11. Rapidez. |  |
| 4. Agilidad. | 4.Táctica individual | 12.Precisión |  |
| 5. Velocidad de reflejos. | 5. Autocontrol. | 13. Flexibilidad. |  |
| 6. Coordinación Motriz. | 6. Sentido competitivo | 14.Competencia, |  |
| 7.Orientación Temporo Espacial | 7. Sentido del movimiento | 15. Autonomía. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Básquetbol** | **Fútbol** | **Voleibol** | **Gimnasia** | **Atletismo** | **Baile entretenido** | **Folklore** | **Juego de paletas** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Deporte o actividad artística** | **Capacidades** | **Destrezas** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ENVIAR CON NOMBRE Y CURSO AL CORREO**

**carmen.salas@cesantarosa.cl**

**SALUDOS UN ABRAZO**