**3º MEDIO ELECTIVO CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES GUIA Nº 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Mi deporte favorito | **Fecha:** *semana del**31 de agosto al 4 de septiembre del 2020* |
| **Objetivo de Aprendizaje:** 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. | |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3°medio D-E** |



**Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a trabajar las habilidades motrices especializadas.**



***HABILIDADES MOTRICES BASICAS***

Las habilidades motrices básicas son acciones generales o globales, algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, etc.

***Clasificación***

***Locomoción:*** Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su posición en el espacio, algunos ejemplos son: andar, correr, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir y bajar.



***Equilibrio:*** Son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista desplazamiento, algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, colgarse, etc.



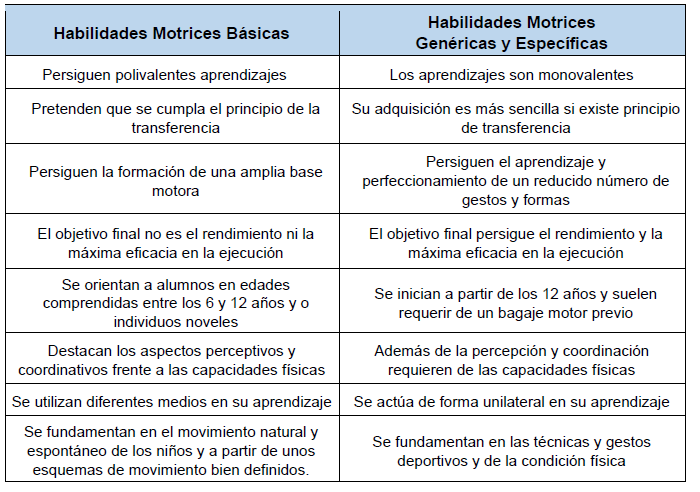
***Manipulación:*** En este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos, algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, etc.

***HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS***

Acciones o gestos propios de un deporte, las habilidades motrices basicas son la base de las habilidades especificas.

¿ Que son?

* Combinaciones de habilidades basicas y su adaptacion a unos propositos especificos.
* Las habilidades especificas son la capacidad de conseguir, un objetivo concreto, es decir la realizacion de una tarea motriz definida con precision.



***ACTIVIDAD “MI DEPORTE FAVORITO”***

Debes elegir un deporte, luego responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

1.- ¿Qué habilidades motrices especializadas se utilizan para practicar el deporte que elegi?

2.- ¿Cómo tus habilidades motrices permiten desarrollar el deporte elegido?

3.-¿Cuál es el rol de las habilidades motrices en un deporte especifico.

**Recuerda que el desarrollo de esta guía es fundamental para la evaluación sumativa de la semana nº4**

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a [psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl), los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.