



## **Guía N° 21**

### **Ciencias del ejercicio físico y deportivo**

**Asignatura: Educación Física**

**Nivel: 3° Medio Electivo**

**Profesora: Constanza González Pizarro**

**Objetivo:**

**OA 1: Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.**

**Correo electrónico: [cogonzalez@sanfernandocollege.cl](mailto:cogonzalez@sanfernandocollege.cl)**

Estimados alumnos: esperando que se encuentren muy bien y que se mantengan sin novedad.

Deben Leer el siguiente texto, luego realizar los ejercicios que aparecen, no deben enviarlos, solo debes registrarlos en su cuaderno.

La habilidad motriz es la capacidad que nos permite desempeñar cualquier actividad física de forma ordenada y con poco esfuerzo. La capacidad de movimiento de la persona evoluciona de lo más simple a lo más organizado, de modo que, partiendo de una serie de movimientos elementales, se alcanzan otros mucho más complejos y específicos.

Los movimientos voluntarios se integran paulatinamente en actos coordinados e intencionales que, gracias al aprendizaje y a la experiencia, conforman las habilidades motrices básicas y más tarde, las habilidades motrices específicas. Las habilidades motrices básicas son: Desplazamientos: marchas, carreras, reptaciones, propulsiones, deslizamientos... Saltos Giros Manipulaciones.

### EJERCICIO 1.

Explica un juego o inventa uno donde predominen o se trabajen cada una de las habilidades motrices básicas. Debes seguir las siguientes normas para cada juego.

- Nombre del juego
- N° de jugadores
- Terreno de juego
- Desarrollo del juego (en qué consiste)
- Variantes del juego

### EJERCICIO 2.

Elabora un circuito en el que se trabajen todas las habilidades motrices básicas.

Material que puedes utilizar solo cosas que tengas en casa: palo de escobillon, botellas, silla, conos de confort, cojin, tarros, cajas de cartón, solo materiales reutilizados.

### EJERCICIO 3.

Escribe el deporte que corresponde a cada habilidad motriz especifica

### HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

- Salto largo
- Golpe de revés
- Flip flap hacia delante
- Pase de pecho
- Estilo crol
- Lanzamiento de la bala
- Saque de banda