**3º MEDIO ELECTIVO CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES GUIA Nº 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Habilidades motrices especificas | **Fecha:** semana del7 al 11 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 RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS.



***HABILIDADES MOTRICES***

En todos los deportes encontramos carreras, saltos, giros, lanzamientos, manipulaciones de objetos con las manos, con la cabeza o con otros objetos(raqueta).

Ejemplo: la bandeja de basquetbol, el remate de voleibol o en el tiro de suspension de handbol, resultan de la combinacion de **carrera**, **salto** y **lanzamiento.**

***HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS O DEPORTIVAS***

Las **habilidades motrices específicas** se orientan hacia la mejora de la condición física y en torno a la búsqueda de una mejor ejecución del movimiento.

Estas habilidades son la consecuencia directa de la combinacion de habilidades basicas, esas que se aprendieron en edades temprana y que luego de especificarse( aun sin orientacion a ningun deporte o ambito particular).

En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solucion de sus necesidades fundamentales, movimientos reflejos, patrones basicos de movimiento, como el gateo, arrastrarse, reptar, etc.

Las Habilidades Específicas como la danza, los gestos deportivos y las destrezas necesarias para la actividad laboral, y, actividades especializadas como las habilidades que requieren desarrollarse para la dedicación exclusiva a alguna actividad o función específica, ya sea en la vida deportiva, laboral o en el ocio.

Por tanto se puede definir las Habilidades Motrices específicas como**: "Técnica o patrón de movimiento especifico de un deporte"**

|  |  |
| --- | --- |
| HABILIDADES BÁSICAS | HABILIDADES ESPECIFICAS |
| Polivalentes | **Monovalentes** |
| Su desarrollo se presenta aproximadamente entre los seis y los doce años. | Su desarrollo tiene lugar después de los 9 años de edad, con algunas excepciones |
| Se ejecutan con una finalidad no rigurosa. | Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución. |
| Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivo motrices | Suponen y requieren un mayor nivel en el desarrollo de capacidades físicas y perceptivo motrices |
| Basadas en el principio de transferencia | Su adquisición resulta más sencilla, si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas. |
| Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño y sin sometimientos a normas exigentes. | Se derivan de las habilidades básicas y las actividades que las originan son una parte fundamental de su práctica. |
| Dan lugar al dominio motriz del medio | Dan lugar al dominio específico del medio. |

***ACTIVIDAD: ingresa al siguiente Link y luego responda las siguientes preguntas en su cuaderno***

[***https://youtu.be/Z7zLDJZ3QVc***](https://youtu.be/Z7zLDJZ3QVc)

1.- Según tu experiencia motriz desde niño a adolescente ¿crees que tienes desarrolladas tus habilidades motrices? Fundamenta el porqué

2.- ¿Por qué es importante el desarrollo de las habilidades motrices básicas?

3.- ¿Cuál es la importancia del desarrollo de las habilidades especificas?

4.- ¿Cuál es el aporte que realizan las habilidades motrices especificas a los deportes colectivos?

5.- ¿Practicas algun deporte individual o colectivo?¿Cuales son las habilidades motrices especificas que desarrollan en el deporte que practicas?

**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.