



Guía N° 22

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

Estimados alumnos: esperando que se encuentren muy bien, los invito a revisar la información que aparece en la guía.

En las guías anteriores pudieron conocer la diferencia que existe entre las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices especializadas.

Según sus conocimientos previos debe desarrollar la siguiente actividad:

1. Escogen un deporte individual o colectivo o una actividad física específica
Ejemplo: atletismo, tenis, karate, lucha, ciclismo, zumba, crossfitt, basquetbol, voleibol, escalda, danza etc.
2. Determinar las habilidades motrices específicas del deporte
3. Crear 5 actividades que mejoren las habilidades específicas del deporte que escogieron.

Acá les dejo 2 videos que les servirán para poder orientarse con la actividad

<https://www.youtube.com/watch?v=LDjnlrYRm1M>

<https://www.youtube.com/watch?v=tFQa8gfQhys>

**No deben enviar la actividad, deben registrarla en su cuaderno.
Frente a cualquier duda, recuerden escribir a mi correo.**