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

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Juegos deHabilidades. | **Fecha: semana del 5 al 9 de Octubre 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 las habilidades motrices básicas y especializadas, en juegos y deportes.



**HABILIDAD MOTRIZ**

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.



**ACTIVIDAD: REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS EN TU CUADERNO.**

**Ejercicio nº 1**: Explica un juego o inventa uno donde se trabajen cada una de las habilidades motrices básicas (Locomoción, manipulación y equilibrio).

Debes seguir las siguientes normas para cada juego.

* Nombre del juego
* Nº de jugadores
* Terreno de juego
* Desarrollo del juego (en qué consiste)
* Variantes del juego.

**Ejercicio nº2**: Elabora un circuito en el que se trabajen las habilidades motrices básicas, utilizando algunos de los siguientes materiales: palo de escobillón, botellas, silla, conos de confort, cojín, tarros, cajas de cartón, solo materiales reutilizados.





**Ejercicio nº3**: Completa la siguiente tabla con el deporte que corresponde a cada habilidad motriz específica.

|  |  |
| --- | --- |
| **HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS** | **DEPORTES** |
| Salto largo |  |
| Golpe de revés |  |
| Flip flap hacia delante |  |
| Pase de pecho |  |
| Estilo crol |  |
| Lanzamiento de la bala |  |
| Saque de banda |  |

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

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.