**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**I º y II º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje I ° Medio:**

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de

locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

* **Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).**
* Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
* Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
* Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
* Una danza (folclórica, popular, entre otras).

**Objetivo de Aprendizaje II ° Medio:**

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

* **Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).**
* Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
* Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
* Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
* Una danza (folclórica, popular, entre otras).

**Objetivo de la Guía:** “Reconocer las habilidades motrices específicas en la práctica de los deportes individuales de Atletismo y Gimnasia”.

**Correo electrónico I º Medio:** [efis.primeromedio.smm@gmail.com](mailto:efis.primeromedio.smm@gmail.com)

**Correo electrónico II º Medio:** [efis.segundomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.segundomedio.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o trabajar en el cuaderno.
2. Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
3. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.

**Introducción:**

Hoy realizaremos nuestra 7ma guía de autoaprendizaje en la cual reconoceremos las habilidades motrices específicas en los deportes individuales de Atletismo y Gimnasia.

Observa el video explicativo de los contenidos en el siguiente link: <https://youtu.be/24sf48RLWXU>

Observa el video sobre la Autoevaluación de tus habilidades motrices especificas al Saltar la cuerda: <https://youtu.be/0HfJzMgEEt4>

Ejercitación:

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cómo podrías definir las habilidades motrices especificas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 3 ejemplos de habilidades motrices específicas.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. ¿Qué disciplinas forman parte del Atletismo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos metros mide la pista de Atletismo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué habilidad motriz básica se trabaja principalmente en las carreras?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué elemento de la condición física se trabaja principalmente en las carreras de 100mt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 1 ejemplo de habilidades motrices específicas en las carreras de relevos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas desarrolladas principalmente en la Gimnasia?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 3 elementos básicos de suelo en gimnasia.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. ¿Cuáles son los 2 elementos de la condición física que se trabajan principalmente en los ejercicios de suelo en la gimnasia?
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Lee el texto y responde:

*En grupos de seis estudiantes, elaboran un esquema de gimnasia con diversos implementos, como aros, balones, cuerdas, entre otros (dependiendo de los materiales disponibles en el establecimiento). El esquema tiene que durar dos minutos e incluir los movimientos fundamentales de cada implemento, como dar botes con la pelota, rodar y lanzarla, girar y lanzar el aro, etc. Deben moverse al ritmo de la música elegida y realizar, al menos, dos intercambios de implementos. Es necesario considerar tiempo de práctica para lograr una correcta ejecución; para ello pueden aprovechar los recreos o sus tiempos libres.*

1. ¿A qué deporte corresponde la actividad realizada por los alumnos?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos alumnos deben participar en el esquema?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué elementos se pueden utilizar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Según esta descripción: “dar botes con la pelota, rodar y lanzarla, girar y lanzar el aro, etc.”

Identifica:

1. ¿Cuál corresponde a habilidades motrices básicas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuál corresponde a habilidades motrices especificas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Lee el texto y responde:

*Los y las estudiantes distribuyen seis vallas grandes y ocho pequeñas en 20 metros de longitud como máximo; deben pasar las primeras en saltos alternados y las otras a pies juntos. Cada estudiante hace el recorrido cinco veces, enfatizando en la velocidad con la que sale y la agilidad durante todo el trayecto.*

1. ¿A qué prueba atlética corresponde el ejercicio?



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué habilidad motriz especifica están desarrollando?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué elemento de la condición física están trabajando?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Según tu evaluación del desarrollo de tus habilidades motrices especificas al Saltar la cuerda, responde SI o NO según corresponda:
2. \_\_\_\_\_\_ Combinaste los saltos sin perder la coordinación de la cuerda.
3. \_\_\_\_\_\_ Realizaste las dos secuencias de saltos con cuerda.
4. \_\_\_\_\_\_ Ejecutaste la serie sin olvidar elemento alguno de la secuencia.
5. \_\_\_\_\_\_ Tienes dominio al ejecutar la secuencia.
6. \_\_\_\_\_\_ Serás capaz de crear tu propia serie de saltos.
7. ¿Cuánto tiempo te tomó aprender las 2 series?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué habilidades motrices básicas participan al saltar la cuerda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿El salto con cuerda es una habilidad motriz especifica? Fundamenta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Completa el siguiente cuadro comparativo con 5 beneficios del Atletismo y de la Gimnasia Artística y Rítmica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beneficios. | Atletismo. | Gimnasia Artística y Rítmica. |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |