**RETROALIMENTACIÓN GUÍA Nº20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º MEDIO**

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

**OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

**Objetivo de la Guía:** “Comprender los contenidos de Habilidades Motrices Especializadas y Vida Activa.”

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

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es una Habilidad motriz?

Una habilidad motriz es aquella acción o movimiento que nos permite desempeñarnos en la vida diaria o a través de la actividad física de forma ordenada y con poco esfuerzo.

1. ¿Por qué es importante desarrollar las habilidades motrices básicas en los niños?

Es importante desarrollar las Habilidades motrices básicas en los niños no solo porque les ayuda a crecer sanos en el aspecto físico, sino también a desarrollarse cognitiva, emocional y afectivamente, permitiéndoles entender su cuerpo, las posibilidades que ofrece, cómo expresarse y cómo relacionarse con el entorno.

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?
2. Locomoción.
3. Manipulación.
4. Estabilidad.
5. ¿Cómo podrías definir las habilidades motrices especificas?

Las Habilidades Motrices Especificas son las mismas Habilidades Motrices Básicas de locomoción, estabilidad y manipulación, pero combinadas.

1. Escribe 3 juegos que desarrollen las Habilidades Motrices Especificas.
2. Quemaditas.
3. 10 pases.
4. Pinta pelota.
5. ¿Cómo podrías definir las habilidades motrices especializadas?

Las Habilidades Motrices Especializadas se pueden definir como el desarrollo de la técnica deportiva de cada uno de los deportes.

1. ¿Cuáles son los 3 pasos que debes aprender en la etapa inicial de la Cueca?
2. Deslizado.
3. Escobillado.
4. Zapateo.
5. ¿Dentro de qué figura imaginaria se debe bailar la Cueca?

La cueca se debe bailar imaginariamente dentro de un circulo formado por ambos bailarines.

1. ¿Qué es una Vida Activa?

Una Vida Activa es un estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

1. Completa el siguiente cuadro registrando 3 beneficios de tener una Vida Activa y 3 consecuencias de la Inactividad física.

Acá debes elegir 3 beneficios y 3 consecuencias vistas en la cápsula 20.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Beneficios de una vida Activa | Consecuencias de la Inactividad Física |
| 1 | Mejora la calidad del sueño. | Aumento del peso corporal. |
| 2 | Favorece y trabaja la coordinación. | Sensación frecuente de cansancio. |
| 3 | Retrasa el envejecimiento celular. | Disminución de la elasticidad. |