**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**II º MEDIO**

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

**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:** “Comprender los contenidos de Habilidades Motrices Específicas y Alimentación Saludable.”

**Correo electrónico II º Medio:** [efis.segundomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.segundomedio.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. Completa el siguiente cuadro con 3 ejemplos de acciones motrices para cada una de las Habilidades Motrices Básicas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | LOCOMOCIÓN | MANIPULACIÓN | ESTABILIDAD |
| 1 | Caminar | Lanzar | Colgarse |
| 2 | Gatear | Atrapar | Balancearse |
| 3 | Arrastrarse | Chutear | Girar |

1. En relación a nuestro Proyecto N°1, ¿Cómo se llama el baile que aprendimos en clases?

El baile aprendido en clases para el Proyecto N°1 se llama Tobas.

1. En relación a nuestro Proyecto N°1, ¿Cómo se clasifican los pasos de la danza?
2. Asedio, donde se muestra una actitud agresiva de parte del danzante junto con su lanza.
3. Ataque, con las lanzas hacia el enemigo: las puntas de los pies y las rodillas cerca al piso que producen calambres a los bailarines.
4. En relación a nuestro Proyecto N°2, ¿Cuál es el tema que se trabajó? y ¿Qué tenías que hacer?

El tema que se trabajó en el Proyecto N°2 fue la Alimentación Saludable y teníamos que crear un spot publicitario en parejas para promover la Alimentación Saludable en nuestra comunidad Educativa.

1. ¿Qué se entiende por Alimentación Saludable?

Se entiende por alimentación saludable a aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud.