**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**I º MEDIO**

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

**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 la Guía:** “Comprender los contenidos de Habilidades Motrices Básicas y Especificas.”

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

1. En relación a nuestro Proyecto N°1, ¿Cuáles son las características de la danza?
2. Es una danza de movimientos ágiles y atléticos.
3. Se realiza como una coreografía al unísono.
4. En relación a nuestro Proyecto N°2, ¿Cuál es el tema que se trabajó?

El tema que tuvimos que trabajar en el Proyecto N°2 fueron las Habilidades Motrices Básicas.

1. En relación a nuestro Proyecto N°2, ¿Qué tenías que hacer?

En el Proyecto N°2 teníamos que crear un spot publicitario sobre las Habilidades Motrices Básicas con el fin de promover su desarrollo en los niños de nuestra comunidad Educativa.