



**RETROALIMENTACIÓN GUIA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**III ° Y IV ° MEDIO**

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

**Objetivo de Aprendizaje: III ° MEDIO**

**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.

**OA 2:** Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

**Objetivos Fundamentales: IV ° MEDIO**

**OF 2:** Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competencias, eventos y torneos deportivos individuales y de equipo, con y sin oposición, programados por la unidad educativa; apreciar el valor de la participación y la competición deportiva.

**Objetivo de la Guía:** “Reconocer las habilidades motrices especializadas en el Básquetbol y en el Voleibol.”

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

**Correo electrónico IV ° Medio:** [efis.cuartomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.cuartomedio.smm@gmail.com)

**Ejercitación:**

1. ¿Cuál es la habilidad motriz básica que más predomina en el Básquetbol y Voleibol?  
La habilidad motriz básica que más predomina es la manipulación.
2. Escribe 3 habilidades motrices básicas de locomoción que se pueden desarrollar a través del Básquetbol.
  - 1) Correr.
  - 2) Trotar.
  - 3) Saltar.
3. Escribe 3 habilidades motrices básicas de manipulación que se pueden desarrollar a través del Voleibol.
  - 1) Golpear.
  - 2) Agarrar.
  - 3) Lanzar.
4. ¿Qué aspectos debes considerar para poder dar pases a tus compañeros?  
El pase debe ser preciso y efectivo por lo tanto debo considerar: la atención de mi compañero, la dirección del pase, la fuerza con que impulso el balón y la altura del pase.
5. Resuelve el siguiente problema:

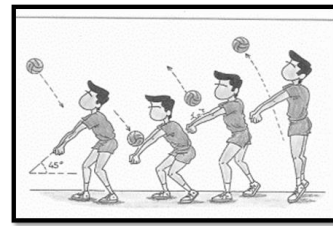
*Según la puntuación en el básquetbol, ¿Cuántos puntos suma Juanito a su equipo si en un partido convierte 3 bandejas, 2 lanzamientos a distancia y 3 tiros libres?*

Juanito le otorga a su equipo 15 puntos, ya que se deben sumar 3 bandejas (cada una 2 puntos=6 puntos), 2 lanzamientos a distancia ( cada uno vale 3 puntos=6 puntos) y 3 tiros libres (donde cada uno vale 1 punto=3 puntos).



6. Observa la siguiente imagen y responde:

- 1) ¿A qué deporte corresponde?  
Corresponde al Voleibol.
- 2) ¿A qué fundamento técnico corresponde?  
Corresponde al golpe de antebrazos.



- 3) ¿En qué situaciones puedo utilizar este golpe?  
Este golpe se puede utilizar para recibir un saque, para recibir pases a baja altura, para pasar el balón al otro lado de la red o para dar un pase a un compañero.

7. Según la siguiente actividad planteada responde:

*Los alumnos y las alumnas se juntan en tríos que deben pasar una defensa de dos integrantes, quienes tratan de impedir que pasen. La defensa solo puede moverse entre las áreas establecidas previamente; si cualquiera de sus integrantes logra entrar al área, pueden lanzar y encestar. La defensa vuelve a ubicarse en la mitad de cancha e impedir el paso del siguiente trío.*

- 1) ¿A qué deporte corresponde?  
Corresponde al básquetbol.
- 2) ¿Qué elemento táctico están practicando?  
Están practicando la defensa zonal en mitad de la cancha.
- 3) ¿Qué postura deben adoptar los defensas?  
La postura que debe adoptar es flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o ingreso al área que defiende.
- 4) ¿Qué ocurre si un integrante del trío logra entrar al área?  
Si un integrante del equipo logra ingresar al área puede lanzar y encestar.
- 5) Escribe 3 habilidades motrices básicas que se pueden desarrollar.  
Las habilidades motrices que se pueden desarrollar son: caminar, botear, lanzar, correr, atrapar, entre otras.

8. Responde según corresponda en la siguiente actividad:

*Se forman tríos. Uno se ubica en el centro y los otros dos en los extremos, cada uno con un balón. A la señal, uno de los extremos lanza la pelota con golpe de dedos y el del centro se la devuelve, también con golpe de dedos y alcanzando una altura mayor; luego gira rápidamente, para recibir y ejecutar el mismo golpe con el otro compañero u otra compañera. Después invierten los roles.*

- 1) ¿A qué deporte corresponde la actividad?  
Corresponde al Voleibol.
- 2) ¿Cuántos grupos se pueden formar si hay 36 alumnos en clases?  
Se pueden formar 12 grupos.
- 3) ¿Qué fundamento técnico deben ejecutar?  
Deben ejecutar el golpe de dedos.
- 4) Escribe 3 habilidades motrices básicas que se pueden desarrollar.  
Golpear, saltar y girar.



9. Siguiendo el ejemplo del video sobre el análisis del drible, te invito ahora a analizar las habilidades motrices según el gesto técnico del voleibol sobre el remache:

- 1) ¿Qué habilidad motriz básica se emplea? Considera la ejecución simple.  
Se emplea la habilidad motriz básica de manipulación al golpear el balón.
  
- 2) ¿Qué habilidades motrices específicas participan? Considera la ejecución con salto.  
En el remache participan las habilidades motrices de manipulación, locomoción y estabilidad. Estas se combinan al saltar y golpear cerca de la red manteniendo un control corporal al evitar tocarla.
  
- 3) ¿Qué habilidades motrices especializadas actúan? Considera la ejecución coordinada y eficiente de la técnica.  
A la combinación del salto, con el golpe del balón y el equilibrio por no tocar la red, se le agrega la efectividad del remache (dirección y fuerza), logrando que el balón caiga en el piso contrario del adversario y no sea respondido por el rival o si es respondido que no logre controlar el balón.

10. Completa el siguiente cuadro comparativo entre ambos deportes según corresponda:

Deporte	Básquetbol	Voleibol
1. Creador del deporte.	James Naismith	William Morgan
2. Cantidad de jugadores en cancha.	5 jugadores	6 jugadores
3. Medidas de la cancha.	28 x 15 metros	9 x 18 metros.
4. Fundamentos técnicos.	1) Pases. 2) Drible. 3) Lanzamientos.	1) Saque. 2) Golpe de dedos. 3) Golpe de antebrazos. 4) Remache. 5) Bloqueo.
5. 3 reglas del deporte.	1) Se expulsa a un jugador que realice 5 faltas personales. 2) Regla de los 5 segundos para jugar el balón. 3) Se juega en 4 periodos de 10 minutos.	1) No se puede golpear el balón 2 veces consecutivas. 2) Se juega a 5 sets de 25 puntos, excepto el ultimo que es de 15 puntos. 3) No se puede tocar la red.
6. Sistemas tácticos (defensivos)	1) Defensa individual. 2) Defensa zonal. 3) Defensa mixta. 4) Defensa presión.	1) Sistema 6-0 2) Sistema 4-2 3) Sistema 5-1