**RETROALIMENTACIÓN GUIA 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

**Correo electrónico II º Medio:** efis.segundomedio.smm@gmail.com

Ejercitación:

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?

Locomoción.

Manipulación.

Estabilidad.

1. ¿Cómo podrías definir las habilidades motrices especificas?

Las habilidades motrices especificas son la combinación de las habilidades motrices básicas.

1. Escribe 3 ejemplos de habilidades motrices específicas.
2. Correr y saltar.
3. Caminar y girar.
4. Botear y lanzar.
5. ¿Qué disciplinas forman parte del Atletismo?

Carreras, saltos, lanzamientos, marcha y pruebas combinadas.

1. ¿Cuántos metros mide la pista de Atletismo?

La pista mide 400 metros.

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

En las carreras se trabaja principalmente la locomoción.

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

En las carreras de 100 mt. se trabaja principalmente la velocidad.

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

Correr y entregar el testimonio.

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

La estabilidad y la locomoción.

1. Escribe 3 elementos básicos de suelo en gimnasia.
2. Voltereta hacia adelante.
3. Rueda.
4. Posición invertida.
5. ¿Cuáles son los 2 elementos de la condición física que se trabajan principalmente en los ejercicios de suelo en la gimnasia?
6. Fuerza.
7. Flexibilidad.
8. 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?

Corresponde a gimnasia rítmica.

1. ¿Cuántos alumnos deben participar en el esquema?

Deben participar 6 estudiantes.

1. ¿Qué elementos se pueden utilizar?

Se pueden utilizar aros, balones, cuerdas, entre otros.

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?

Dar botes con la pelota corresponde a manipulación.

1. ¿Cuál corresponde a habilidades motrices especificas?

Rodar y lanzar la pelota- girar y lanzar el aro.

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?

Corresponde al Atletismo.

1. ¿Qué habilidad motriz especifica están desarrollando?

Locomoción y estabilidad: porque primero deben correr y saltar en forma alternada (desde un pie a otro) y luego correr y saltar a pies juntos.

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

Velocidad.

1. Según tu evaluación del desarrollo de tus habilidades motrices especificas al Saltar la cuerda, responde SI o NO según corresponda:

Acá debes responder en base a tu experiencia con el ejercicio propuesto en el video.

1. \_\_\_\_\_\_ Combinaste los saltos sin perder la coordinación de la cuerda.
2. \_\_\_\_\_\_ Realizaste las dos secuencias de saltos con cuerda.
3. \_\_\_\_\_\_ Ejecutaste la serie sin olvidar elemento alguno de la secuencia.
4. \_\_\_\_\_\_ Tienes dominio al ejecutar la secuencia.
5. \_\_\_\_\_\_ Serás capaz de crear tu propia serie de saltos.
6. ¿Cuánto tiempo te tomó aprender las 2 series?

Debes registrar el tiempo en relación a minutos o días que te tomó ejecutar la serie y si no lo lograste registrar que no pudiste hacerlo.

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

Las habilidades motrices que participan son locomoción (porque es un salto), manipulación (manejas un implemento) y estabilidad (cuando realizas saltos con un pie y otro transfiriendo el peso de tu cuerpo).

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

Sí por las razones dadas anteriormente, se combinan las 3 habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

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 | Fortalece las articulaciones. | Ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo. |
| 2 | Mejora la coordinación de los movimientos. | Desarrolla el sentido del ritmo. |
| 3 | Incentiva la concentración. | Ayuda a desarrollar la estabilidad emocional. |
| 4 | Permite el fortalecimiento del sistema inmunológico. | Desarrolla la concentración, la memoria y la atención. |
| 5 | Ayuda a quemar grasas. | Corrige la postura corporal. |