**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº9 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 reglas y las habilidades motrices específicas en un deporte de colaboración, Tenis duplas o dobles y Carrera de relevos”

**Correo electrónico I º Medio:** efis.primeromedio.smm@gmail.com

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

Ejercitación:

1. ¿Cuál es la característica principal de los deportes de Colaboración?

La característica principal de los deportes de colaboración es la cooperación permanente de otros compañeros para lograr el objetivo.

1. Escribe 3 ejemplos de Deportes de Colaboración.
2. Tenis dobles.
3. En Atletismo, la carrera de relevos.
4. El remo por equipos.
5. ¿Cuál es la principal diferencia entre el Tenis individual y el Tenis dobles?

La principal diferencia es el ancho de la cancha en la disputa de los puntos, no así en el servicio.

1. ¿Cuándo pueden cambiar de posición los jugadores en el Tenis dobles?

Se pueden cambiar de posición después de la devolución del servicio.

1. Escribe 3 estrategias a considerar en el Tenis dobles.
2. Cubrir los espacios y tomar la ofensiva para atacar.
3. Realizar tiros cruzados desde el fondo buscando profundidad, así la devolución queda corta y se define en la red con volea o remates.
4. Mantener una buena comunicación y entendimiento con el compañero.
5. ¿Qué habilidad motriz básica se trabaja principalmente en las carreras?

En las carreras, se trabaja la habilidad motriz básica de locomoción porque se corre.

1. ¿Qué habilidades motrices básicas se combinan en las carreras de relevos? Explica como se manifiesta cada una de ellas.
2. La locomoción al correr la distancia correspondiente.
3. La manipulación al recibir y entregar el testimonio.
4. La estabilidad al inicio de la carrera con la salida baja o de tacos y el control corporal al correr a máxima velocidad.
5. Escribe 3 reglas de la Carrera de Relevos:
6. Se corre por carriles o calles.
7. El testigo debe ser pasado dentro de la zona de cambio.
8. Si el testigo se cae, debe ser levantado por el corredor que lo llevaba.
9. ¿Cuáles son las formas de entrega y recepción del testimonio?

Formas de entrega:

1. Entrega ascendente, desde abajo hacia arriba.
2. Entrega descendente, desde arriba hacia abajo.

Formas de recepción:

1. Recepción visual, que se utiliza en 4x400 metros.
2. Recepción no visual o a ciegas, que se utiliza en 4x100 metros.
3. ¿En qué orden debes ubicar a tus compañeros para ganar estratégicamente la carrera de relevos?

1° al que tenga mejor salida y que domine la carrera en curva.

2° al que domine la recepción y entrega del testimonio, especialista en 200 metros porque son los que más corren junto con el 3°.

3° al que domine la recepción y entrega del testimonio, especialista en 200 metros y que además corra bien la curva.

4°al más rápido y con una gran psicología de competición.