**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº10 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º Y IV º MEDIO**

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

**Objetivo de Aprendizaje: III º 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.

**Objetivos Fundamentales: IV º MEDIO**

**OF 2:** Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competiciones, 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 reglas y las habilidades motrices especializadas en el Hockey.”

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

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

**Ejercitación:**

1. ¿A qué se refieren las habilidades motrices especializadas del Hockey?

*Las habilidades motrices especializadas del hockey se refieren a los gestos técnicos que se realizan en el deporte, buscando siempre eficiencia y precisión en los movimientos a través de la conducción, golpes, empuñaduras y recepciones.*

1. ¿Cuál es la habilidad motriz básica que más predomina en el hockey?

*La habilidad motriz que más predomina en el hockey es la manipulación porque se empuja o golpea una pelota con un implemento (stick).*

1. ¿Cómo se inicia el juego?

*El juego se inicia con un pase hacia atrás desde el centro del terreno. Todos los jugadores, excepto el que saca, se sitúan en su propia mitad del campo. Ningún miembro del equipo que no está en posesión de la bola puede situarse a menos de 5 m de la misma.* *El jugador que saca no puede volver a tocar la bola hasta que otro jugador, de cualquier equipo, la haya tocado.*

1. Completa el siguiente cuadro de los fundamentos técnicos del hockey.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TIPOS | CONDUCCION | GOLPES | EMPUÑADURAS |
| 1 | *Velocidad* | *Push* | *Aplauso* |
| 2 | *Protección* | *Golpe* | *Sartén* |
| 3 | *De estudio* | *Flick* | *Reloj* |

1. Completa las reglas del hockey en relación a:
2. Cantidad de jugadores: *11 por equipo en cancha.*
3. Tiempo de juego: *2 tiempos de 35 minutos.*
4. Medidas de la cancha: *91,4 x 55 metros.*
5. Acciones permitidas:
6. *Golpear la bola con la parte plana del stick.*
7. *Darse autopases.*
8. Acciones no permitidas:
9. *Que hayan más de dos jugadores tocando la bola con su stick.*
10. *Tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo.*
11. Dibuja, colorea y escribe que significa cada una de las tarjetas que determinan las sanciones durante el juego:

*Esta tarjeta significa una advertencia para el jugador.*



*Esta tarjeta significa una expulsión temporal del juego por 5 o 10 minutos, según lo que determine el árbitro.*



*Esta tarjeta significa expulsión del partido.*

1. ¿Cómo se sancionan las faltas cuando un equipo ataca y ha pasado la línea de los 23 metros?

*Existen 2 sanciones en este sector de la cancha: el penalti córner y el penalti stroke. El penalti córner se cobra cuando un jugador realiza una falta desde fuera del área del portero y hasta la línea de los 23 metros, consiste en un tiro de esquina indirecto. El penalti stroke se cobra cuando un jugador comete una falta dentro del área del portero, consiste en un tiro directo y es la pena máxima del juego.*

1. Observa la imagen y responde:



1. ¿Qué fundamento técnico realiza la jugadora?

*La jugadora realiza el gesto técnico de la conducción de estudio.*

1. ¿Cuál es la intención de la jugadora al mirar a sus compañeros?

*La jugadora mira a sus compañeros para cambiar el ritmo de juego, hacer una pausa para que sus compañeros se ordenen y dar un pase a distancia a quien esté en mejor posición para realizar el ataque y convertir un gol.*

1. ¿Qué tomada o empuñadura utiliza?

*La empuñadura que utiliza es la de aplauso ya que dará un pase a distancia.*

1. Según la siguiente actividad de Hockey responde:

*“Cada estudiante tiene un stick. Una jugadora o un jugador conduce la pelota por un terreno delimitado por la o el docente, mientras otro(a) intenta quitársela. Gana si consigue mantenerla en su poder durante 30 segundos”.*

1. ¿Cuál es el objetivo de la actividad planteada?

*El objetivo de la actividad es practicar la conducción para que el jugador logre mantener el control de la pelota durante 30 segundos, impidiendo que el jugador oponente se la quite.*

1. ¿Qué fundamento técnico del hockey están practicando?

*Están practicando el fundamento técnico de la conducción de protección.*

1. ¿Qué habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación y estabilidad se desarrollan en la actividad?
2. Locomoción: *el jugador debe desplazarse en distintas direcciones y a diferentes ritmos en la conducción de la pelota.*
3. Manipulación: *el jugador al conducir la pelota, debe mantener el control de esta y empujarla con el stick.*
4. Estabilidad: *el jugador al conducir la pelota debe mantener el control corporal al cambiar de dirección (giros) y coordinar sus movimientos.*
5. Según la siguiente actividad de Hockey responde:

*“Se forman en tríos y 2 de ellos se sitúan en un espacio de 3 por 10 metros con un defensor del otro equipo, intentan moverse sin salirse para recibir el pase del otro compañero que está a cinco metros fuera del espacio marcado. Este compañero debe realizar 5 pases y se cuenta un punto por cada vez que uno de los dos reciba correctamente la pelota”.*

1. ¿Cuál es el objetivo del juego?

*El objetivo del juego es recibir los 5 pases correctamente, que da el compañero desde los 5 metros, evadiendo al defensor del equipo contrario sin salirse del área de juego.*

1. ¿Qué fundamento técnico del hockey está practicando el compañero que está a 5 metros?

*Está practicando el gesto técnico del golpe o pase.*

1. ¿Qué fundamento técnico del hockey están practicando los compañeros que se encuentran el espacio delimitado?

*Están practicando el gesto técnico de la recepción o control de la pelota.*