



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5º básico

Nombre: \_\_\_\_\_

### Clase 2 Agosto

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com
Fecha entrega: Jueves 27 de Agosto
OA 11 Practicar actividades deportivas
OA 1 Aplicar habilidades motrices básicas adquiridas en el Fútbol

## PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS



La habilidad motriz es la capacidad que nos permite desempeñar cualquier actividad física de forma ordenada y con poco esfuerzo. La capacidad de movimiento de la persona evoluciona de lo más simple a lo más organizado, de modo que, partiendo de una serie de movimientos elementales, se alcanzan otros mucho más complejos y específicos.

Los movimientos voluntarios se integran paulatinamente en actos coordinados e intencionales que, gracias al aprendizaje y a la experiencia, conforman las habilidades motrices básicas y más tarde, las habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices básicas son:

- **Desplazamientos: marchas, carreras, reptaciones, propulsiones, deslizamientos**
- **Salto**
- **Giros**
- **Manipulaciones**

#### **A) LOS DESPLAZAMIENTOS**

Desplazarse es cambiar de lugar en el espacio. Los desplazamientos son clave para cualquier habilidad motriz.

Aspectos a tener en cuenta:

- La toma de conciencia (los hacemos porque antes hemos decidido que queremos hacer)
- La dirección en la que queremos desplazarnos.
- La velocidad que queremos tomar.
- El momento de la parada.



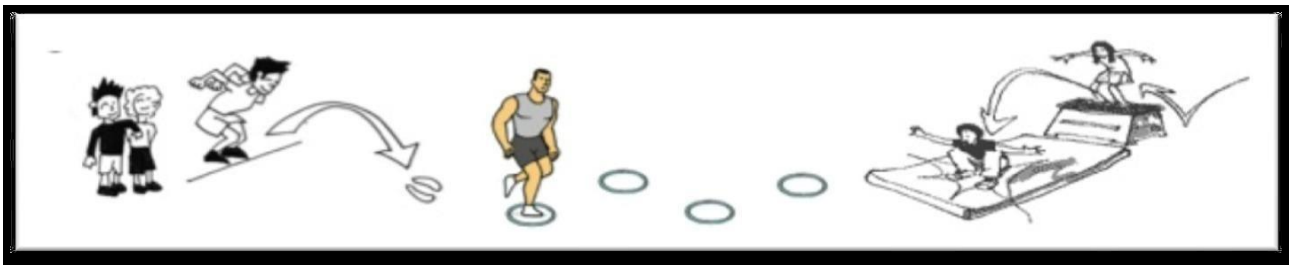
## B) LOS SALTOS

Son movimientos que llevan consigo una fase de vuelo. Tienen una mayor dificultad, útiles para superar obstáculos y para llegar a objetos que se encuentran fuera de nuestro alcance.

Tienen **tres fases**: impulso, vuelo y toma de contacto con el suelo.

Se pueden realizar:

- sin ningún material: poniendo en juego nuestra capacidad de control y dominio de nuestro cuerpo.
- con materiales manipulables: cuerdas o pelotas, requieren una gran sincronización.
- con grandes aparatos: requieren de gran fuerza y potencia ya que presentan mayor dificultad.

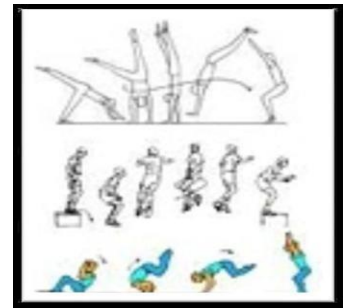


## C) LOS GIROS

Son movimientos que llevan incluidos una rotación del cuerpo. Pueden ser:

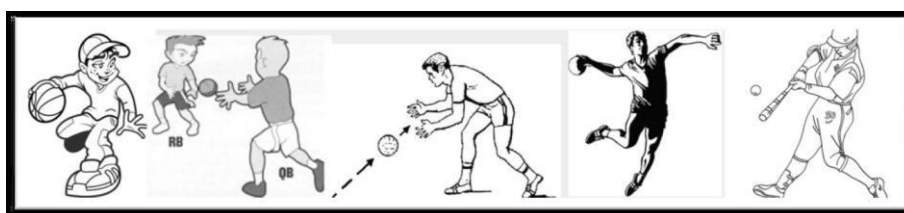
- Longitudinales o verticales (dar una voltereta en el aire y caer).
- Eje antero posterior (hacer la rueda lateral).
- Eje transversal. Dar la voltereta hacia delante o hacia atrás.

Los giros son buenos para cualquier actividad física, de manera que para situaciones inesperadas se haga de manera automática cuando sea necesario.



## D) LAS MANIPULACIONES. Llevan consigo el uso de algún material, son:

- Conducciones
- Los lanzamientos
- Los pases
- Las recepciones
- Los impactos



## **HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS**

Las habilidades motrices específicas son gestos motores que exigen cierto conocimiento de la técnica deportiva, cuya base está en las habilidades motrices básicas.

La edad más adecuada para trabajar las habilidades motrices específicas es entre 12 y 14 años. A esta edad se está preparado para adquirir la técnica y la táctica que sean necesarias para realizar la práctica deportiva elegida, según la capacidad de cada persona.

Las habilidades motrices específicas son diferentes en cada modalidad deportiva. Por ejemplo, el salto es una habilidad básica que evoluciona hacia la habilidad específica de forma distinta en atletismo, baloncesto, balonmano, bádminton, etc.



## **PRÁCTICA GUIADA**

- Para esta actividad se necesita un balón o pelota que tengas o fabricar una con materiales que encuentres en tu casa.
- Con relación a la frecuencia, debes realizar los ejercicios tres veces por semana.
- Recuerda utilizar ropa deportiva adecuada para la actividad
- Siempre debes tener agua para la actividad
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.

## **PRÁCTICA INDEPENDIENTE**

1. Desarrolla la sesión que posee el video
2. Envía tu video por correo realizando la rutina de ejercicios:
  - 10 repeticiones cada ejercicio
  - 2 series
3. Responde y envía al correo señalado

A) Nombra Deportes donde se desarrollen las habilidades motoras básicas

Habilidades motrices Básicas	Deportes
<b>Desplazamientos</b>	
<b>Marchas</b>	
<b>Carreras</b>	
<b>reptaciones</b>	
<b>Propulsiones</b>	
<b>Deslizamientos</b>	
<b>Saltos</b>	
<b>Giros</b>	
<b>Manipulaciones</b>	

**AUTOEVALUACIÓN**  
**¿QUÉ LOGRO AL AUTOEVALUARME?**

Comprender el avance de mi aprendizaje, sus fortalezas y debilidades para ir mejorando.

**MARCA CON UNA X**

**SI      AVECES      NO**

Entendí los objetivos de las actividades			
Fui capaz de realizar las actividades			
Logre identificar claramente los tipos de ejercicios			
Tuve dificultades para realizar los ejercicios.			
Aprendí nuevos conceptos de la asignatura			
Soy capaz de realizar los ejercicios de la actividad			
Aprendí más de los contenidos propuestos			