** GUÍA DE TRABAJO N°4**

 **TERCEROS MEDIOS 2020**

**Departamento de Educación Física.**

NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Objetivo de la Unidad.**

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

**Objetivo de la Guía.**

Proponer ejercicios de habilidades motrices para un deporte colectivo a tu elección, utilizando el implemento.

**INSTRUCCIONES**

**Habilidades motrices básicas**: entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Estas habilidades básicas, base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

**Habilidades motrices especificas: Habilidades motrices específicas**. (HME) Combinaciones de **habilidades** básicas y su adaptación a unos propósitos específicos. Las **habilidades específicas** son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea **motriz** definida con precisión. EJEMPLO:



**ACTIVIDAD**

* Tal como muestra el dibujo de ejemplo debes buscar 6 ejercicios diferentes, cada uno con su habilidad motora básica (HMB) y la habilidad motora específica (HME) enfocado en un deporte colectivo a tu elección, explicando el ejercicio con su respectivo dibujo.

**Aspectos que debe considerar:**

* Ejercicios relacionados directamente con el deporte elegido.
* Ortografía.

la

Vía: Correo electrónico al profesor correspondiente

Marta Herrera Rodríguez: martaherrera@maxsalas.cl

Maribel Leiva Henríquez: maribel.leiva@maxsalas.cl

Paola Bobadilla: paolabobadilla@maxsalas.cl

IMPORTANTE: de no contar con la posibilidad de conexión a Internet para uso de correo electrónico, desarróllela y guárdela hasta que retomemos las clases. Ante cualquier duda, estas deben ser dirigidas a su profesor vía email, en el correo antes mencionado.

**AUTOEVALUCIÓN**

* Marca SI o NO en estas preguntas, de acuerdo, al trabajo realizado.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EVALUAR | SI | NO | OBSERVACIONES |
| 1.- Se me hizo difícil encontrar los ejercicios solicitados. |  |  |  |
| 2.- Me queda claro la diferencia entre HMB y HME. |  |  |  |
| 3.- Coloque todo lo solicitado. |  |  |  |
| 4.- Fui creativo (a) al realizar el trabajo. |  |  |  |