



GUÍA DE TRABAJO N°6 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.

Crear una rutina de ejercicios para trabajar las Habilidades Motrices Especifica para un deporte colectivo a tu elección.

INSTRUCCIONES

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.

Rutina: Acto repetitivo, puede referirse a una rutina de ejercicios.
Serie o sucesión de cosas que guardan entre sí cierta relación.

ACTIVIDAD

- ✓ Arma una rutina con 5 ejercicios diferentes, puedes ayudarte con un PPT donde aparezca la imagen del ejercicio o puedes dibujarlo en tu cuaderno, agrega una breve explicación en cada imagen de la habilidad motora específica (HME) que trabajarás, para un deporte colectivo a tu elección, donde se vea claramente la HME , puede utilizar un implemento (colchoneta, mancuernas, elástico, etc).

Aspectos que debe considerar:

- ✓ Los ejercicios deben estar relacionados con el deporte elegido.
- ✓ Creatividad en los ejercicios

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, desarróllala y guárdela hasta que retomemos las clases. Ante cualquier duda, estas deben ser dirigidas a su profesor vía email, en el correo antes mencionado.

AUTOEVALUACIÓN

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

EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
1.- Se me hizo difícil crear la rutina.			
2.- Me queda claro cuales son las Habilidades Motoras Especificas (HME).			
3.- Coloqué todo lo solicitado.			
4.- Fui creativo (a) al realizar el trabajo.			