



GUIA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 2º AÑOS  
SEMANA 33 -34

Nombre:

Curso:

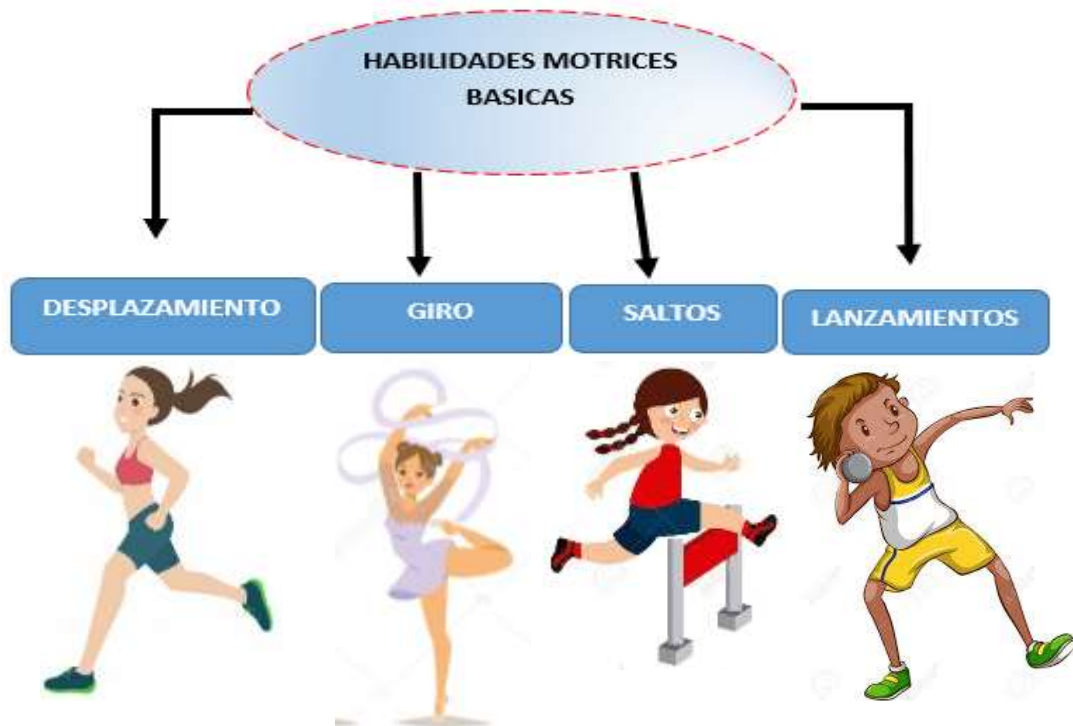
Fecha: 9 AL 20 DE NOVIEMBRE

**OA1** Demostrar control en la ejecución de las **habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles**; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.



**COMO ESTAN!!** En esta SEMANA resumiremos y estudiaremos de las guías entregadas anteriormente donde aprendimos sobre **LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS, HABILIDADES MOTORAS COMBINADAS, CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS.**

**RECORDEMOS!!!! LAS HABILIDADES MOTORAS.**



**RECORDEMOS QUE :**

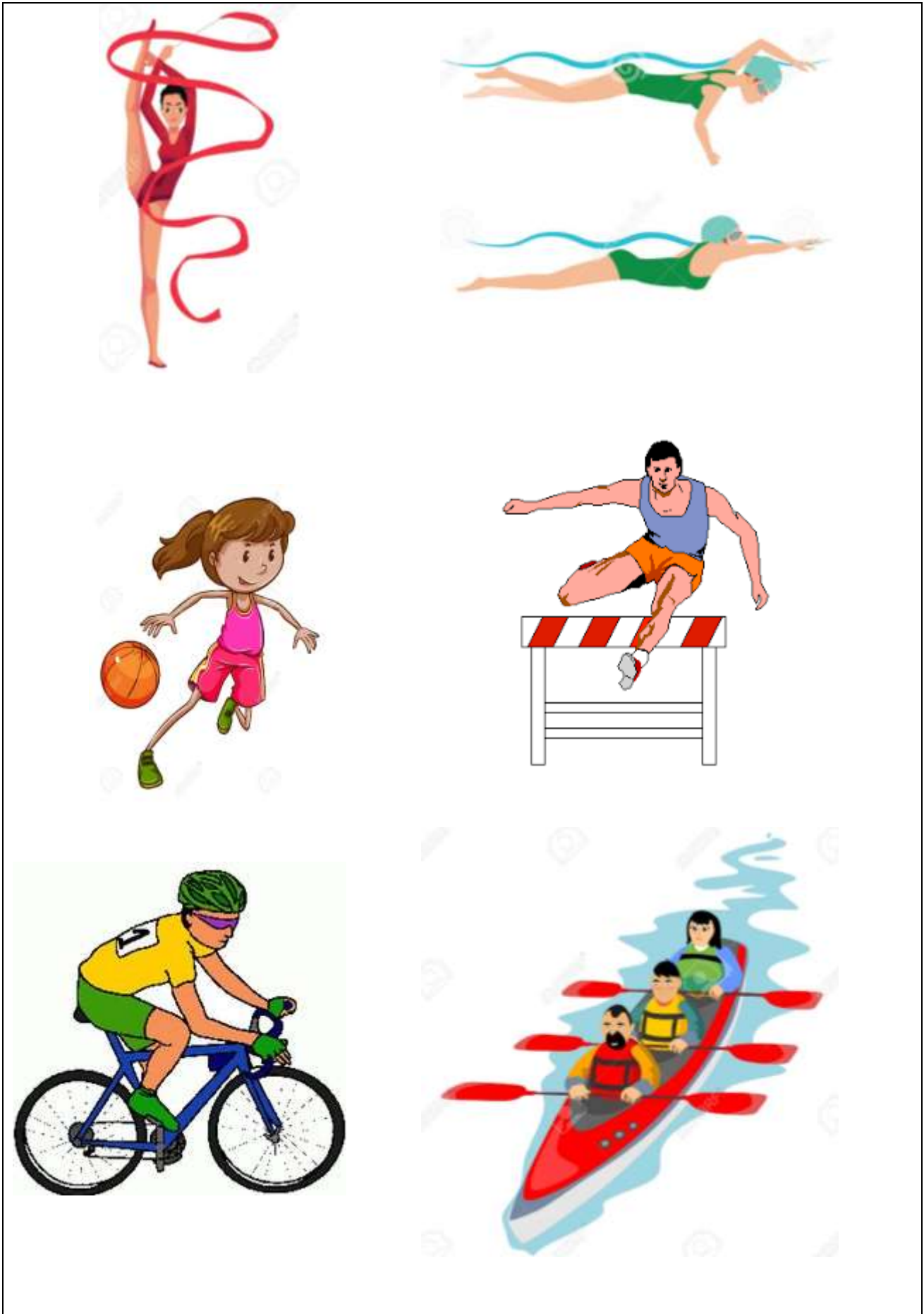
**HABILIDADES MOTORICAS COMBINADAS**

Al dominar las habilidades motoras básicas, **es posible comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada**, por ejemplo, correr boteando un balón, pararse en un pie y recibir un balón, saltar y lanzar un balón, dichas combinaciones se logran con el entrenamiento y de éstas habilidades , junto con el desarrollo de la coordinación.



**La coordinación:** es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria, es decir es el factor que incide en la calidad del movimiento.

**Una buena coordinación es esencial en la práctica deportiva.**



En las imágenes se puede apreciar como los y las deportistas deben realizar movimientos armónicos para desplazarse, realizar giros; manejar objetos como la cinta o el balón y saltar la valla. Además de los movimientos coordinados que deben realizar con los remos y el equilibrio que deben mantener en el ciclismo.

Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, las cuales se pueden mejorar con el **entrenamiento** o **preparación física**.

Estas son : la **velocidad**, la **fuerza** , la **resistencia** y la **flexibilidad**.

Identifica qué **habilidad física** se está **desarrollando preferentemente** a través del **los ejercicios** que se observan en cada **lámina**.



a) \_\_\_\_\_



b) \_\_\_\_\_



c) \_\_\_\_\_



d) \_\_\_\_\_

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- **NOS PERMITEN LLEVAR A CABO CUALQUIER TRABAJO , ACTIVIDAD U OFICIO.**
- **NOS AYUDAN A MANEJAR NUESTRO CUERPO EN CIERTOS ESPACIOS.**
- **SI SE PERFECCIONAN , SE PUEDEN EJECUTAR TAREAS MAS COMPLEJAS.**
- **HACEN PARTE DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y LA MOTRICIDAD FINA.**







## ACTIVIDADES DE TRABAJO

Los deportistas deben entrenarse muy duro para lograr desarrollar las habilidades motoras y capacidades físicas propias del deporte que han escogido practicar.

Observa las siguientes láminas y luego identifica las habilidades o capacidades que se han desarrollado preferentemente en la gimnasta y en la atleta.

	
<p>Marca con un ticket las capacidades físicas que preferentemente ha desarrollado la gimnasta.</p> <p><input type="checkbox"/> Flexibilidad</p> <p><input type="checkbox"/> Fuerza</p> <p><input type="checkbox"/> Velocidad</p> <p><input type="checkbox"/> Coordinación</p>	<p>Marca con un ticket las habilidades motoras que ha tenido que desarrollar preferentemente esta la atleta.</p> <p><input type="checkbox"/> Giros</p> <p><input type="checkbox"/> Correr</p> <p><input type="checkbox"/> Saltos</p> <p><input type="checkbox"/> Lanzamientos</p>



# NOS VEMOS EN CLASES!!!!