



PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES AGOSTO: HABILIDADES MOTRICES

OA Priorizado (OA1): Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

OA Priorizado Orientación (OA1): demostrar una valoración positiva de sí mismo reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.

Objetivo de la clase (OA1): Conocer las habilidades motrices básicas en diferentes actividades deportivas.

Las habilidades motrices: Son aquellas actividades cotidianas del ser humano, que son base del desarrollo de actividades más avanzadas y específicas como lo son las deportivas. **Las habilidades motrices se clasifican en habilidades de manipulación, habilidades de locomoción y habilidades de**

Actividad 1: Escribe en tres deportes donde se utilizan las siguientes habilidades motrices.

Habilidades de Manipulación: Movimientos en los cuales debemos manipular objetos con nuestras manos u otra parte del cuerpo. **Ejemplo:** lanzar y recepcionar un balón.

Habilidades de Locomoción: Capacidad de nuestro cuerpo de llevarnos de un punto a otro. **Ejemplo:** correr, saltar, gatear.

Habilidades de Estabilidad: Capacidad de nuestro cuerpo para estabilizarse en movimiento o mismo lugar, durante un acto motor estático o dinámico. **Ejemplo:** Mantener el equilibrio con un pie, caminar en posición invertida con las manos.

Las **actividades deportivas** son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas, como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El deporte es un tipo de ejercicio que se realiza con fines recreativos, competitivos o a nivel profesional, lo podemos practicar en forma individual o de manera grupal.

Actividad 2: Escribe en el que deporte representa la imagen.





PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES AGOSTO: HABILIDADES MOTRICES

Objetivo de la clase (OA1): Diferenciar los deportes individuales de los deportes colectivos.

Los **deportes individuales** son aquellos en los que el deportista realiza una actividad él solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carrera de atletismo, moto ciclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar, golf).

Actividad: Recorta y pega las imágenes de los deportes individuales.

EXISTEN 4 TIPOS DE DEPORTE INDIVIDUAL

- ❖ Donde no existe ningún compañero, ni adversario, ni incertidumbre en el medio. Ejemplo el salto de altura o el lanzamiento de peso.
- ❖ No existe compañero, ni adversario, pero si incertidumbre en el espacio de acción. Ejemplo: la escalada en solitario, esquí y carrera en contra reloj.
- ❖ Deportes donde la incertidumbre esta en los adversarios. Ejemplo maratón y carreras de 400 mts.
- ❖ Deportes donde la incertidumbre está en los adversarios y el espacio. Ejemplo carreras de cross y esquí de fondo.



Los **deportes colectivos** son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil. Podemos decir las características de los deportes colectivos son **a)** La cooperación, **b)** la oposición, **c)** la presencia de dos o más jugadores, **d)** la interrelación del mismo, **e)** en un espacio, **f)** con un móvil.

Actividad: Recorta y pega las imágenes de los deportes colectivos.

EXISTEN 2 TIPOS DE DEPORTE COLECTIVO

- ❖ **DEPORTES DE COOPERACIÓN:** Donde dos o más deportistas colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo, como hacer mejor tiempo, mayor número de puntos. Ejemplo: el remo, acrosport.
- ❖ **DEPORTES DE COOPERACIÓN Y OPOSICIÓN:** donde se enfrentan dos equipos, los jugadores cooperan entre sí a la vez que se enfrentan al rival, para conseguir el objetivo del deporte, meter goles, hacer canastas o hacer puntos. Ejemplo: el fútbol, baloncesto y waterpolo.

- ✓ Busca en Youtube DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS
<https://www.youtube.com/watch?v=3Ye9CO6GKmE>



Imágenes para recortar





EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES AGOSTO

NOMBRE COMPLETO: _____ **P. ideal: 17 pts. P. obtenido:** _____

OA Priorizado (OA1): Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas

INSTRUCCIONES:

- ✓ Debes responder la evaluación de forma individual. Lee con atención cada pregunta.
- ✓ Escribir tu respuesta con lápiz de color a tu elección, cuando sea necesario.
- ✓ Una vez que finalices la evaluación, debes enviar una foto de ella al WhatsApp.

1.- Define los conceptos de las habilidades motrices. (6 PTS)

**HABILIDADES DE
LOCOMOCIÓN**

**HABILIDADES DE
MANIPULACIÓN**

**HABILIDADES DE
ESTABILIDAD**

EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES AGOSTO

NOMBRE COMPLETO:

2.- Encierra en un círculo con lápiz de color verde los *deportes individuales*, y con lápiz de color rojo los *deportes colectivos*. (9 pts)



3.- ¿Crees que practicar algún tipo deporte mejorara tus condiciones físicas? (2 pts)



ESTOY DE
ACUERDO

MEDIANAMENTE
DE ACUERDO

NO ESTOY DE
ACUERDO

COMENTA TU RESPUESTA:
