

Guía de trabajo

Asignatura: Educación física. **Curso:** 8° básico ____ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA01 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual.

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

LA HABILIDAD MOTRICES ESPECÍFICAS.

Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión. ... HME: Abreviatura de Habilidad motriz específica. Combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos. Entonces podemos entender que para poder realizar habilidades motrices específicas debemos realizar diferentes acciones con precisión, como por ejemplo, para hacer un gol en hándbol, debo correr, saltar y lanzar al mismo tiempo para lograr mi objetivo.

DESAFIO: Ya sabes lo que son las habilidades específicas, ahora dime ¿cómo lo harías tú?



1- Explica que habilidades específicas necesitas ejecutar para subir y bajar esta escalera.



2- Explica que habilidades específicas necesitas ejecutar para cruzar este puente colgante.



3- Explica que habilidades específicas necesitas ejecutar para pasas sobre este obstáculo.



4- Explica que habilidades específicas necesitas ejecutar para pasar sobre esta cuerda floja.



4- Explica que habilidades específicas necesitas ejecutar para golpear la pelota.

- Con imágenes (fotos) tuyas demuestra la ejecución de 5 habilidades específicas que puede hacer en tu hogar.
- Recuerda sacar fotografías de la actividad y mandarla directamente al correo del profesor
- Profesor Christopher Rubilar: christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl