



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 08**

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

¡DEPORTE! una vida saludable

**TEMA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS**

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

**HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS**

**Lee con Atención Por favor:**

En primer lugar, vamos a ver un video que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "**Aprendo en Casa**" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre las habilidades motrices básicas y específicas, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: [https://www.youtube.com/watch?v=UOPA4g\\_WBIM](https://www.youtube.com/watch?v=UOPA4g_WBIM)

**CONCEPTO:**

**ESPECÍFICAS** La habilidad motriz es la capacidad que nos permite desempeñar cualquier actividad física de forma ordenada y con poco esfuerzo. La capacidad de movimiento de la persona evoluciona de lo más simple a lo más organizado, de modo que, partiendo de una serie de movimientos elementales, se alcanzan otros mucho más complejos y específicos. Los movimientos voluntarios se integran paulatinamente en actos coordinados e intencionales que, gracias al aprendizaje y a la experiencia, conforman las habilidades motrices básicas y más tarde, las habilidades motrices específicas.

**Las habilidades motrices básicas son:**

- Desplazamientos: marchas, carreras, reptaciones, propulsiones, deslizamientos...
- Saltos
- Giros
- Manipulaciones

**A) LOS DESPLAZAMIENTOS**

Desplazarse es cambiar de lugar en el espacio. Los desplazamientos son clave para cualquier habilidad motriz.

Aspectos a tener en cuenta:

- La toma de conciencia (los hacemos porque antes hemos decidido que queremos hacer)
- La dirección en la que queremos desplazarnos.
- La velocidad que queremos tomar.
- El momento de la parada.

Pueden ser:

- Desplazamientos activos: nosotros decidimos la dirección, la velocidad y la parada.
- Desplazamientos pasivos: nosotros no somos totalmente responsables de su ejecución (cuando nos empujan o tiran de nosotros).

**B) LOS SALTOS**

Son movimientos que llevan consigo una fase de vuelo. Tienen una mayor dificultad, útiles para superar obstáculos y para llegar a objetos que se encuentran fuera de de nuestro alcance. Tienen tres fases: impulso, vuelo y toma de contacto con el suelo.

Se pueden realizar:

- sin ningún material: poniendo en juego nuestra capacidad de control y dominio de nuestro cuerpo.
- con materiales manipulables: cuerdas o pelotas, requieren una gran sincronización.
- con grandes aparatos: requieren de gran fuerza y potencia ya que presentan mayor dificultad.Prepara para un posterior esfuerzo de mayor intensidad

**C) LOS GIROS**

Son movimientos que llevan incluidos una rotación del cuerpo. Pueden ser:



- Longitudinales o verticales (dar una voltereta en el aire y caer).
- Eje antero posterior (hacer la rueda lateral).
- Eje transversal. Dar la voltereta hacia delante o hacia atrás.

Los giros son buenos para cualquier actividad física, de manera que para situaciones inesperadas se haga de manera automática cuando sea necesario.

### D) LAS MANIPULACIONES

Llevan consigo el uso de algún material, son:

- Conducciones
- Los lanzamientos
- Los pases - Las recepciones
- Los impactos

### HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

Las habilidades motrices específicas son gestos motores que exigen cierto conocimiento de la técnica deportiva, cuya base está en las habilidades motrices básicas. La edad más adecuada para trabajar las habilidades motrices específicas es entre 12 y 14 años. A esta edad se está preparado para adquirir la técnica y la táctica que sean necesarias para realizar la práctica deportiva elegida, según la capacidad de cada persona.

Las habilidades motrices específicas son diferentes en cada modalidad deportiva. Por ejemplo, el salto es una habilidad básica que evoluciona hacia la habilidad específica de forma distinta en atletismo, baloncesto, balonmano, bádminton, etc.

### ACTIVIDADES

Relaciona las dos columnas

### HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

### DEPORTES

Lanzamiento de jabalina

Fútbol

Tiro a portería

Gimnasia artística

Rueda lateral

Gimnasia rítmica

Paso picado

Atletismo

Salto de valla

Beisbol

Lanzamiento de martillo

Carrera completa

**Escribe al lado de cada deporte 3 habilidades motrices específicas:**

Fútbol: .....

Baloncesto:.....

Balonmano:.....

Voleibol:.....

Gimnasia deportiva o artística:.....

Natación:.....

Atletismo: .....

**Realiza con ayuda de tus padres un ejercicio básico de zig-zag en el patio de tu casa y alguna variante que puedas proponer y envíame alguna evidencia a mi correo [eduardovelascoarias@gmail.com](mailto:eduardovelascoarias@gmail.com) o al whatsapp.**