



## Guía Educación Física y Salud 2° Básico.

### Aprendizaje motriz, solución de problemas.

Nombre: \_\_\_\_\_

curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**OA 02:** Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

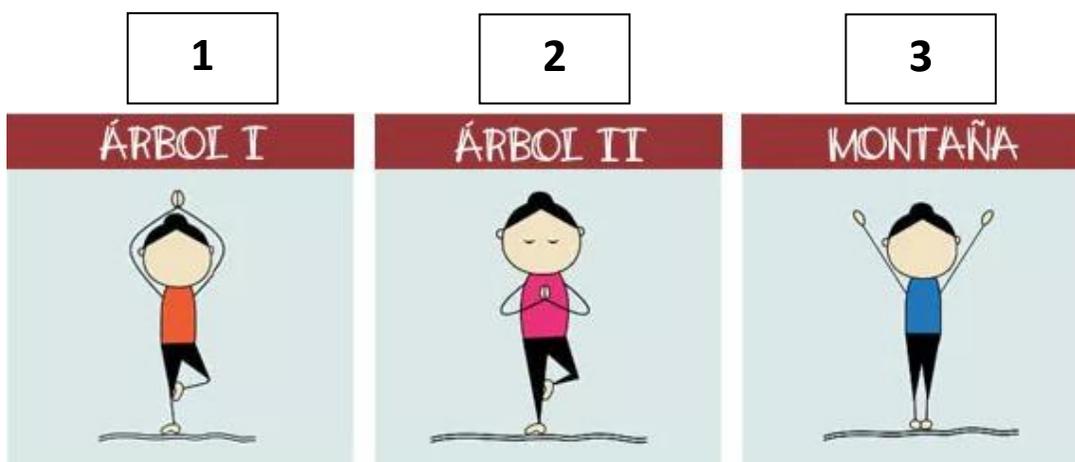
El aprendizaje motriz está organizado y controlado mediante los procesos cognitivos. La atribución de procesos cognitivos al aprendizaje presupone al menos tres elementos:

- 1º) las operaciones cognitivas que se solicitan: comparar, recordar, inferir, categorizar, separar, combinar, analizar, etc. Estas operaciones están consideradas como las propiedades inherentes al funcionamiento del sistema nervioso
- 2º) la materia principal sobre la que actúan estas operaciones: las informaciones en la memoria a corto o a largo plazo, las percepciones inmediatas o las sensaciones, las representaciones y otras formas de la información sobre las cuales actúan las operaciones cognitivas. Esta materia principal se considera aquí como la que adquiere el individuo durante su vida;
- 3º) la orientación hacia un objetivo del comportamiento motriz que le diferencia de los comportamientos fortuitos, reflejos, etc. La orientación hacia un objetivo implica que el comportamiento se planifica, y así puede alterarse según las circunstancias externas y terminarse una vez que el objetivo se ha alcanzado.

Por tanto el aprendizaje motriz se considera que está bajo el control de los procesos cognitivos utilizados por la solución de problemas motrices. Recordamos que en psicología cognitiva, la noción de proceso encubre a menudo un conjunto de eventos o de procesos que, actuando conjuntamente, conducen a un comportamiento particular. Por ejemplo, los procesos implicados en la lectura son la adopción de informaciones en el texto con ayuda del movimiento de los ojos, el desciframiento del texto, la búsqueda en la memoria para la significación, etc. Por lo tanto el proceso global de la lectura puede considerarse como el empleo orientado de un conjunto de variables (Georges, 1985). De manera similar, el acto total del aprendizaje motriz implica varios procesos que contribuyen al cambio en el comportamiento motriz en función de la práctica.

### **¡Vamos por nuestros desafíos!**

**Desafío 1:** observa las imágenes, intenta mantener cada imagen por 10 segundos, te recomiendo controlar tu respiración, mantener la concentración y controlar tu postura. Luego de realizar las 3 posturas de yoga comenta cual te costo mas solo indicando el numero de la imagen y cuál te costo menos.



A.- ¿Cuál fue más difícil de mantener? \_\_\_\_\_

B.- ¿Cuál fue más fácil? \_\_\_\_\_

**Actividad 2:** asocia las imágenes de los diferentes deportes con la descripción que sale en cada cuadro, une con una línea la que consideres correcta.

¿Qué deporte es?



Hay que meter una bola en agujeros con un palo

Dos personas luchan, uno contra otro, usando sólo los puños

Se juega en equipo y hay que meter la pelota en canastas

Carreras que se realizan dentro del agua de varias modalidades

Se puede jugar solo o en parejas, necesitas una pelota y una raqueta

Se juega en un campo de césped, hay dos porteros y un arbitro

Se practica en patines, hay que meter un objeto en la portería con un palo.

Carreras que se realizan en bicicleta.



**Desafío 2:** Debes tener los siguientes materiales, un recipiente que puede ser un vaso, una silla y objetos de diferentes tamaños (no deben ser muy grandes) pueden ser piedras pequeñas, bolitas, algún juguete pequeño y que tengan diferentes formas. Debes ubicar el vaso cerca de la silla y los objetos a un lado, es importante que estés a pies descalzos, luego te sientas y debes intentar tomar los objetos con los pies y depositarlos dentro del recipiente, prueba tanto con el pie derecho como con el izquierdo, intenta depositar la mayor cantidad de objetos en 1 minuto. Y luego responde las siguientes preguntas.



¿Cuántas lograste depositar con el pie derecho? \_\_\_\_\_

¿Cuántas lograste depositar con el pie izquierdo? \_\_\_\_\_

¿Con que pie fue más difícil? \_\_\_\_\_