



Guía N° 12 de Educación física

Séptimo año

OA 01: **(unidad uno y dos)** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). > Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). > Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). > Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). > Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

(unidad uno)

> Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc.

(unidad dos)

Utilizan, combinan y ajustan una variedad de habilidades motrices específicas durante juegos duales y de equipo; por ejemplo: corren para alcanzar y golpear un implemento móvil; corren para interceptar la trayectoria de un rival o implemento.

Habilidades motrices

Habilidades motrices básicas: Coordinación y equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo. Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

1.- Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

2.- Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación.

3.- Giros: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.



4.- Equilibrio: está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

–**El equilibrio estático:** proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

–**El equilibrio dinámico:** es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación. En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos.

5.- Coordinación: La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

– **Dinámica general:** aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

– **Óculo-manual y óculo-pédica:** aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

– **Dinámico-manual:** corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.



Actividad

1.- Después de haber leído atentamente los textos anteriores debes escribir en la línea punteada que habilidad motriz se ocupa en cada imagen.

Ejemplo:



Equilibrio dinámico, equilibrio estático.

.....



.....



.....



.....



.....



.....



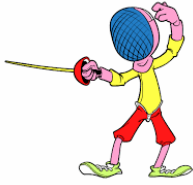
.....



.....



.....



www.bigstock.com - 45748432



Recuerda mantener el aseo e higiene personal.