

Título: Conociendo Nuestra Condición Física (Unidad 1)

Asignatura: Educación Física y Salud

- Curso: 7 Básico
- Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS

Las habilidades motrices BÁSICAS son acciones generales o globales. Algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar algo.

Las habilidades motrices ESPECÍFICAS. A diferencia de las anteriores no son acciones generales, sino que se trata de acciones o gestos propios de un deporte. Las habilidades motrices básicas son la base de las habilidades específicas.

HABILIDADES MOTRICES (Diferencias)

BASICAS		ESPECIFICAS
Correr		Carrera de relevos, carrera de vallas...
Saltar		Salto en remate de voleibol, entrada a canasta en baloncesto...
Lanzar algo		Lanzamiento a portería de balonmano, lanzamiento de dardos...

Instrucciones:

- 1) El estudiante debe dar 10 ejemplos de habilidades motrices específicas con cualquiera de los siguientes deportes: Basquetbol, futbol, voleibol, handbol o atletismo
- 2) Investigar y buscar la definición de los siguientes conceptos: Frecuencia, Intensidad, Duración, Recuperación, Resistencia cardio vascular, Fuerza Muscular, Flexibilidad y velocidad.

Este presente trabajo tiene duración de 2 clases, cualquier duda o consulta correo christiangalvezaa@gmail.com

Martes 17 de marzo 2020