


| | | | | | | |
|---|---|-----------|-------|------------|----------|----------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN | | | | | |
| | NOMBRE ALUMNA: | | | | | |
| | ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE | | | | | |
| | DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS | | | | | |
| | PERIODO | TIPO GUÍA | GRADO | Nº | FECHA | DURACIÓN |
| 1 | APRENDIZAJE | 8º | 1 | ENERO 2025 | 1 SEMANA | |

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Interpreta con claridad los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, aplicando acertadamente sus reglas durante el tiempo de juego, reconociendo la importancia de tomar decisiones en el momento indicado para mejorar el desempeño individual y del equipo.

Habilidades motrices basicas

Las habilidades motrices básicas son los movimientos que se realizan de forma natural y que son la base para el desarrollo de las **habilidades motrices específicas**. Las habilidades motrices específicas son las destrezas que se adquieren a través de la práctica y el entrenamiento.

Ejemplos habilidades motrices basicas: Andar, Correr, Saltar, Escalar, Tregar, Lanzar, Atrapar.

Habilidades motrices específicas:

- Ejecutar una rutina de gimnasia
- Realizar una técnica de carrera en atletismo
- Realizar una batida en el salto en atletismo
- Realizar una salida de tacos en atletismo
- Realizar una carrera con obstáculos en atletismo



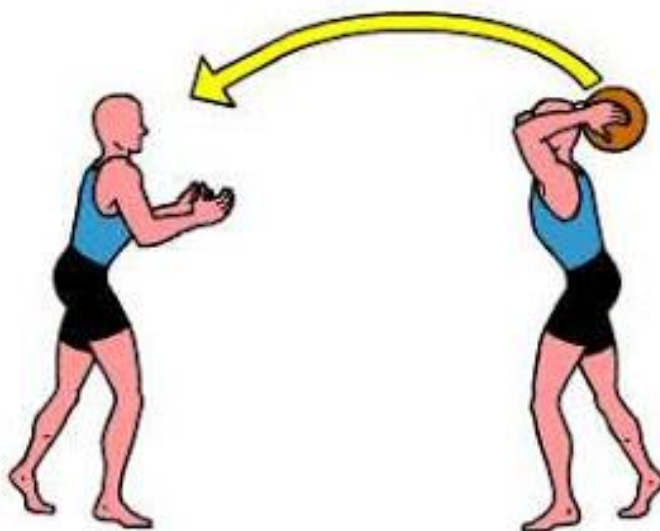
Las habilidades motrices específicas son diferentes en cada deporte y se basan en las habilidades motoras básicas. El desarrollo de estas habilidades mejora la coordinación, el control y la capacidad de participar en actividades deportivas y recreativas.

Habilidades motrices de manipulacion

Las habilidades motrices de manipulación son movimientos que implican dar o recibir fuerza de objetos. Son habilidades básicas que forman la base para el desarrollo de muchos deportes.

Algunos ejemplos de habilidades motrices de manipulación son:

Lanzar, Agarrar, Patear, Atrapar, Golpear, Botear, Rodar, Conducir, Traccionar, Arrastrar.



"El trabajo duro supera al talento, cuando el talento no trabaja duro".