



Módulo de autoaprendizaje N°2

Tema: Técnica de las principales habilidades.

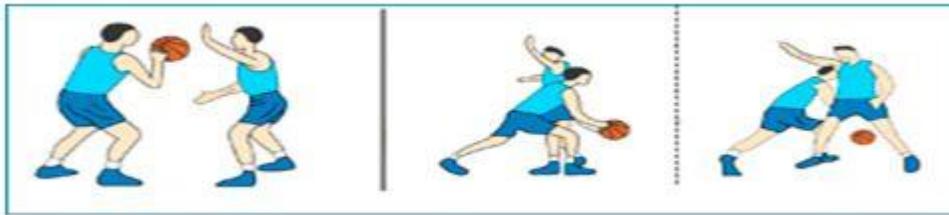
Objetivo: Identificar distintas situaciones en donde se ejecuten una o dos habilidades motrices.

Instrucciones: Leer texto y analizar cada habilidad presentes en las imágenes.
Observar y diferenciar patrón movimiento de patear, según su evolución.

En la cotidianidad realizamos diversos movimientos, muy comunes como caminar, **saltar, correr, girar, lanzar, atrapar, etc.** Todas estas acciones a medida que vamos creciendo se van perfeccionando por medio de la técnica y son necesarios para la práctica de los variados deportes.

De esa manera también de acuerdo a las necesidades podemos trabajar una o dos habilidades motrices básicas en conjunto lo que llamaremos Habilidades motrices específicas.

Observa en la siguiente secuencia y podrás ver que el jugador que tiene la pelota lo debe **recepcionar, botear** además de **Dreblear y correr** y el defensa al marcarlo lo persigue con el fin de capturar la pelota.

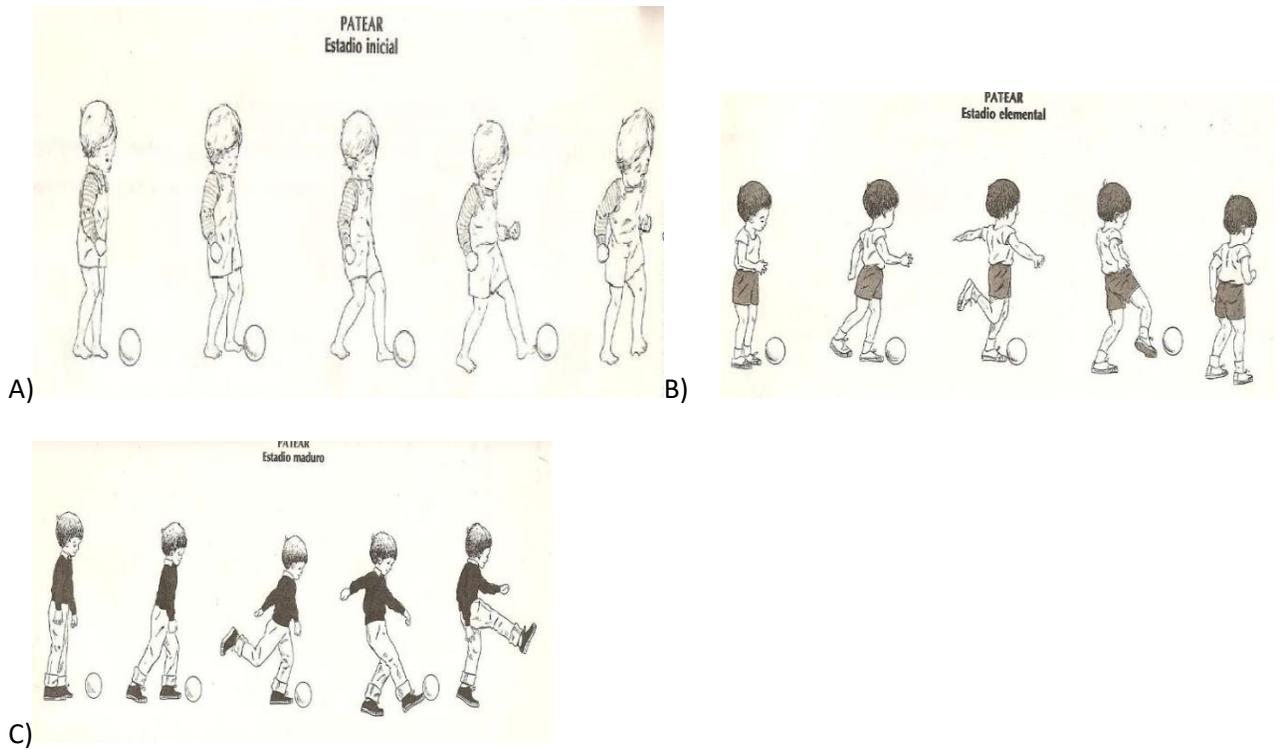


- 1) En que situaciones puedes apreciar que se ven ejecutan distintas habilidades en una misma acción. Encierra en un círculo aquellas que creas y explique cada acción escogida.



El Patrón motor de patear es una habilidad manipulativa en el cual la fuerza de las piernas y pies, transmite fuerza a un objeto. A continuación veras distintas etapas de la fase de pateo que se denominan **Estadio Inicial- Estado Elemental y Estadio maduro.**

Analiza cada una de las imágenes y señala **dos diferencias que puedas ver entre una y otra Observando el movimiento de los brazos y tronco cómo también de las piernas.**



Anímate a desarrollar tus habilidades al máximo, practicando en casa y así mantenerte en movimiento. A continuación te sugerimos un ejercicio que podrás hacer en un espacio reducido.

Ejercicio	Materiales
<p>Ubica una fila de botellas plásticas (6), como si fueran conos a una distancia de 1 metro entre cada una y escoge una pelota con las características que prefieras (con bote, de fútbol para que puedas patear, o una más chica para que la puedas arrastrar con la palma de tu mano.) y pasa por el recorrido en forma de zig- zag entre una botella y otra sin botarla.</p> 	<p>Botellas plásticas y pelota de distintas características.</p> 

Hoja de respuesta:

- 1) B) El jugador además de patear el balón realiza un giro y un salto para impactar con el pie.
 c) En atletismo la prueba de “posta” consiste correr en equipo y entregar el relevo al compañero, por tanto son dos acciones que ejecuta el corredor.

- 2) Patear tiene varias dificultades y va evolucionando según la edad del niño y la práctica como aspectos generales vemos que en una primera instancia no hay mucho movimiento los brazos no colaboran mientras que en el último estadio sí logramos ver que hay coordinación en los brazos e inclinación del tronco para estabilizarse junto con las piernas.
 En la acción de las piernas vemos que el movimiento parte de la cadera lo que le daría más impulso al patear el balón.