

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

Ficha: 1 de 2

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA

CAPACIDAD RESULTANTE: AGILIDAD

La **agilidad** es la capacidad para reproducir patrones motrices complejos con rapidez y eficacia, donde toman relevancia la coordinación y las cualidades físicas básicas. Por lo tanto, se puede decir que la agilidad es una capacidad coordinativa resultante.

La agilidad, como la coordinación, es una capacidad responsable de la parte cualitativa del movimiento, es decir, de su calidad. Un movimiento con calidad es el que goza de rasgos de excelencia o superioridad frente a otros de sus mismas características; por ejemplo, hay una gran diferencia entre un lanzamiento, una voltereta o un salto, en función de la capacidad de la persona para realizar con eficacia y corrección técnica el movimiento.

Por tanto, un gesto motor o movimiento excelente es aquel que sobresale por sus buenas cualidades. Es el que conlleva un encadenamiento de varios movimientos perfectamente sincronizados en el tiempo. En definitiva, podemos observar que, en la ejecución de una actividad física, su resultado depende de la combinación de varios grupos musculares y de las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad), pero la calidad de esa actividad queda condicionada por la precisión en el gesto, que diferencia cualitativamente un acto motor bien realizado de otro que no lo está.

Los factores que influyen en la calidad del movimiento son:

- **Precisión.**- necesaria en las tareas que requieren lanzar o dirigir un objeto hacia un punto determinado, interceptarlo o cambiar su dirección, enviarlo con una velocidad determinada,...
- **Armonía.**- requerida para alternar movimientos de contracción y distensión muscular que hacen posible la acción coordinada de los grupos musculares.
- **Economía** de esfuerzos.- es la forma de utilizar solamente la energía necesaria, tanto nerviosa como muscular, que requiere la tarea que realizamos.
- **Eficacia.**- esencial para alcanzar los objetivos que se pretenden con el movimiento realizado.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

Ficha: 1 de 2

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

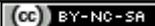
Ficha: 1 de 2

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

1. Que capacidades motrices (coordinación, equilibrio o agilidad) precisas para realizar las siguientes tareas:

- Montar en patinete por la calle
- Saltar una serie de aros, de uno a otro, sin pisarlos y de forma alterna
- Saltar una cuerda en el suelo, de un lado a otro
- Conducir un balón con el pie haciendo zigzag
- Saltar un charco, correr hasta casa y subir rápido las escaleras
- Bajar dos escalones con una pierna, dos con la otra y repetirlo tres veces
- Andar por el bordillo de una acera sin caerse
- Llevar un plato de sopa lleno, de la cocina a la mesa del salón

2.- pon un ejemplo de tarea física donde prime la precisión, otro para la economía de esfuerzos, otro para la armonía y otro para la eficacia.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-

Tareas 1ª EVALUACIÓN Contenido: CAPACIDADES MOTRICES Ficha: 1 de 2

ALUMNO/A: _____ **Prof. Guardia:** _____

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág..... **FECHA Y HORA:** _____



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA ¿Trabaja? SI NO

OBSERVACIONES