

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

Ficha: 2 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

### LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Las habilidades gimnásticas y acrobáticas representan un aspecto fundamental en la Educación Física. Su complejidad viene determinada por los múltiples niveles de organización que implican: coordinación, agilidad, equilibrio, capacidades físicas básicas,... junto a la variedad de acciones posibles que el alumnado puede aprender: voltereta hacia delante, voltereta hacia atrás, paloma, rondada, pino de tres apoyos, plinto, etc. Es decisivo el factor de ejecución y coordinación, con la dificultad añadida de que los movimientos se realizan en situaciones inhabituales: equilibrios, giros, fases de vuelo,... realizados generalmente a gran velocidad. A su favor posee que se realiza en un entorno estable, sin variaciones. No existe comunicación con compañeros ni adversarios, ya que la tarea a realizar es siempre la misma con las menos modificaciones posibles.

Este tipo de habilidades se enseña en un orden creciente de dificultad, teniendo en cuenta que nunca se da por concluido el aprendizaje, aunque se haya practicado. En estas habilidades, el control corporal es relevante. Por lo tanto, la práctica de las diferentes actividades requiere una atención especial antes de comenzar la tarea; *posición inicial*, durante su *desarrollo* y al finalizar; *posición final*.

Las habilidades gimnásticas se materializan en el deporte de la Gimnasia, tanto deportiva como artística. Esta consiste en realizar individualmente, sobre un tapiz o sobre diferentes aparatos, ejercicios simples y enlaces o combinaciones de estos. En la artística, además de la precisión en el movimiento se busca un componente estático.

La variedad de aparatos descubre un gran número de ejercicios y su complejidad. Un ejercicio gimnástico tiene finalidad propia y un valor fijado de antemano, según el reglamento. Al actuar en un aparato, el gimnasta lleva a cabo una secuencia compuesta por un determinado número de ejercicios.

Podemos clasificar las habilidades más comúnmente utilizadas en nuestra área en:

- Ejercicios de suelo; equilibrios. Equilibrio de cabeza con dos o tres apoyos.
- Ejercicios de suelo; volteretas. Hacia adelante, hacia atrás, quinta, rueda lateral y rondada.
- Saltos. Interior y exterior de diferentes elementos (potro, plinto,...)

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

Ficha: 2 de 2

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

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

**FECHA Y HORA:**



**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

Ficha: 2 de 2

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

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

**FECHA Y HORA:**

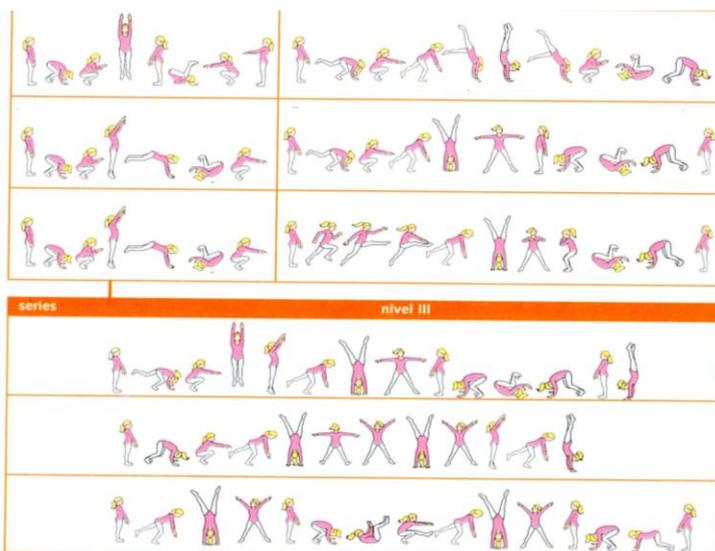


Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### EJERCICIOS

1.- Observa los dibujos.

- Rodea con un círculo dos acciones donde se ejecute un giro.
- Tacha dos acciones donde se precise la habilidad de salto.
- Encuadra en un cuadrado dos acciones donde prime el equilibrio.
- Subraya dos acciones que crees poder realizar sin ayudas.



**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas 1ª EVALUACIÓN

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES

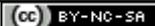
Ficha: 2 de 2

**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/).

2.- Relaciona los errores con cada dibujo



- No utilizar las manos en una voltereta hacia atrás



- No cerrar ángulos o abrirlos demasiado pronto.



- Relajación antes, durante y después de la acción



- Base de sustentación incorrecta.

**VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA**

**¿Trabaja?**

**SI**

**NO**

**OBSERVACIONES**