

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (1)

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

### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

La capacidad de movimiento de una persona evoluciona de lo más simple a lo más organizado, de forma que partiendo de una serie de movimientos elementales, se alcanzan otros mucho más complejos y específicos, concretos de cada deporte. Cuanto mayor y más variada sea su reserva de habilidades motrices, más posibilidades tendrá una persona para aprender nuevos movimientos, y transformarlos adaptándolos a sus necesidades y características personales.

En los primeros años de vida, los niños y niñas aprenden de forma natural, no enseñada, habilidades como caminar, sentarse, coger y lanzar objetos, que les permiten explorar e interactuar con el entorno que les rodea. A partir de los 5 años, logran una cierta precisión en los movimientos aprendidos, que se transforman en las *habilidades motrices básicas*; las más naturales y primitivas.

- **Desplazamientos**

Son la progresión en el espacio de un punto a otro utilizando el movimiento del cuerpo, de manera total o parcial. En los desplazamientos en carrera son importantes las formas de puesta en acción, la velocidad, los cambios de dirección, las paradas.

- **Saltos**

Consisten en despegar el cuerpo del suelo por la acción de extensión de las piernas, quedando suspendidos momentáneamente en el aire. Se suelen emplear para superar un obstáculo. Otras veces para lanzar un objeto o, simplemente, se repiten siguiendo un esquema rítmico. Para aprender un salto pueden trabajarse por separado sus fases: aceleración, impulso, vuelo y caída.

- **Giros**

Son movimientos de rotación a través de alguno de los tres ejes del cuerpo humano: vertical, transversal y anteroposterior. Los giros permiten orientarse en el espacio, y en ocasiones, como en el baile, reflejan una gran belleza plástica.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (1)

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/).

- **Manipulaciones: lanzamientos y recepciones**

Lanzar es actuar con un elemento móvil sobre un lugar sin tener que desplazarse hasta él. Para un lanzamiento eficaz, una vez aprendido el gesto, se trabaja la precisión, luego la velocidad y por último la distancia. La recepción implica atrapar un objeto en movimiento. La información visual y la apreciación correcta de distancias y trayectorias influyen en la recepción.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-**

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (1)

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. Clasifica las siguientes habilidades motrices básicas colocando el signo correspondiente:

*Desplazamientos* □ *Saltos* ◇ *Giros* ○ *Manipulaciones* △

- Correr haciendo zigzag, llevando un balón con los pies
- Realizar un salto vertical desde un trampolín
- Dar una voltereta en la colchoneta
- Darse impulso en la pared de la piscina con las manos
- Correr para coger el autobús
- Realizar una rueda lateral
- Andar desde casa hasta el instituto
- Recoger un papel del suelo
- Nadar a crol
- Saltar la comba
- Pasar un balón de balonmano al compañero
- Andar a cuatro patas por el suelo
- Lanzar un balón lo más lejos posible

2. Por qué las habilidades motrices básicas se llaman así? Por qué es importante su aprendizaje?



