

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (2)

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

CAPACIDADES MOTRICES

El término habilidad motriz hace referencia a las formas visibles o concretas del movimiento, que se aprenden por la ejercitación. En cambio, *capacidad* se relaciona con la cantidad de recursos que una persona tiene para afrontar con éxito una gran variedad de situaciones. Las capacidades motrices facilitan el control de los movimientos, y representan el potencial necesario para aprender habilidades motrices. Las capacidades físicas y motrices tienen gran influencia en el crecimiento de la persona. Por ello, quienes han llevado desde la infancia un trabajo adecuado para mejorarlas, de mayor tienen menos dificultad para utilizar de manera eficaz sus movimientos. Cuanto más rápido se debe realizar un movimiento, o cuantas más partes corporales intervengan, más dificultad requiere la tarea, y más influyentes son las capacidades motrices.

- **Coordinación**

Es la capacidad para realizar movimientos con una sincronización de las diferentes partes del cuerpo, de una manera eficaz, fluida y con el mínimo esfuerzo. En los músculos existen unos pequeños órganos; receptores propioceptivos, que informan al cerebro de la posición del cuerpo y sus variaciones. Cuando se lleva a cabo una habilidad motriz, la información enviada al cerebro (músculos, vista, oído y tacto) permite saber si la tarea se ejecuta con la suficiente coordinación, o si se deben corregir los movimientos.

Según las diferentes partes del cuerpo que participan en los movimientos, se diferencian distintos tipos de coordinación:

- *Coordinación dinámica general*: movimiento en el que participa todo el cuerpo o varios segmentos corporales.
- *Coordinación segmentaria*: la tarea relaciona la vista y una parte del cuerpo determinada. Coord. d. oculopédica, coord. Óculomanual, coord. ojo- cabeza,...

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (2)

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/).

- **Equilibrio**

Es la capacidad para mantener eficazmente una posición en contra de la gravedad.

- *Equilibrio estático*: es el requerido para permanecer con el cuerpo erguido sin que se produzcan desplazamientos, como cuando nos apoyamos sobre una sola pierna.
- *Equilibrio dinámico*: es el que se precisa para mantener la postura adecuada durante un movimiento, ajustando el cuerpo en cada instante según las diferentes necesidades.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 3ª Evaluación

Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (2)

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. En qué se diferencian los términos habilidad motriz y capacidad motriz?

2.- Cita dos factores que puedan influir en la coordinación que tenga una persona.

3.- En qué medida influye en el equilibrio la edad de la persona?

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 3ª Evaluación Contenido: CAPACIDADES MOTRICES (2) 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/).

4.- Relaciona cada habilidad con el tipo de coordinación que le corresponde

A	Coordinación gruesa
B	Coordinación fina
1	Coord. Dinámica general
2	Coord. Segmentaria oculomanual
3	Coord. Segmentaria oculopédica
4	Coord. Segmentaria ojo- cabeza

A	1	Efectuar un remate de voleibol
		Botar una pelota sin moverse del sitio
		Chutar con la cabeza un balón de fútbol
		Manejar el ratón del ordenador
		Realizar el paso básico del chachachá
		Pasar el cuerpo a través de un aro que rueda
		Lanzar un dardo a una diana

5.- Nombra dos deportes donde el equilibrio sea esencial.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
---	------------------	-----------	-----------

OBSERVACIONES