

Escuela Agrotécnica Los Pioneros

Trabajo Práctico de Educación Física

Cursos: 2º1º, 2º2ºy 3º

Profesores: Ivana Marras, Pedro León.

Tema: Capacidades Motoras Físicas

Contenidos:

Capacidades condicionantes (Resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad)

Capacidades coordinativas.

Objetivos:

Valoración y Práctica sistemática de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales.

Participación en actividades corporales y ludomotrices con el ambiente natural respetando normas de higiene y seguridad.

Consignas:

- 1- Definir y nombrar las capacidades motoras físicas
- 2- Definir y nombrar las capacidades condicionales
- 3- Definir y nombrar las capacidades coordinativas
- 4- Definir y clasificar la FUERZA
- 5- Definir y clasificar la VELOCIDAD
- 6- Definir y clasificar la FLEXIBILIDAD
- 7- Definir y clasificar la RESISTENCIA
- 8- Beneficios de practicar actividad física y tener una vida activa:
 - a- Orgánicos
 - b- Psicológicos
 - c- Emocionales

Bibliografía:

<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Capacidades%20motrices%20-%20art.pdf>

https://www.sectorfitness.com/img/web/material/22/Art%C3%ADculo_1_-_Clasificaci3n_de_las_capacidades_y_habilidades_motoras.pdf

<https://psicologiaymente.com/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Profesores: Ivana Marras, Pedro León.

Educación Física