

## TRABAJO PRÁCTICO N°2 DE EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 1° y 2ªAÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges / Aguirre Lorena

Secuencia didáctica: N°4

**BIBLIOGRAFIA:** Luis Cortegaza Fernández, (2003). Define como **capacidades motoras** condicionales a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Ruiz (1989), citado por H.

### ***Capacidades Motoras:***

1-LEER TODO EL TEXTO COMPLETO.

2- QUE CONCEPTOS APARECEN EN EL TEXTO DE EDUCACION FISICA'

3- DEFINIR A CADA UNO DE LOS CONCEPTOS.

4-REALIZAR UNA IMAGEN A CADA UNO DE LOS CONCEPTOS.

5-CUANTOS TIPOS DE COORDINACION APARECE EN EL TEXTO?

6- REALIZAR UNA ACTIVIDAD DE CADA DEFINICION.

7- A CUAL DE ESTOS CONCEPTOS DEFINIRIAS COMO UNA ENTRADA EN CALOR? NOMBRAR Y REALIZAR EL DIBUJO CON UNA IMAGEN SEÑALADA DEL TEXTO.

8-EXPLICAR UNA RUTINA DONDE SE RELACIONAN TODOS LOS CONCEPTOS ,.....PUEDES TU MISMA REALIZAR LA ACTIVIDAD Y ME CUENTAS LO QUE HICISTE .

9-EN ATLETISMO A CUAL DE ESTOS CONCEPTOS LO UBICARIAS?

10---- QUE ACTIVIDAD HAS HECHO EN ESTAS CUARENTENAS?

### GLOSARIO : COORDINACION.-----

EQUILIBRIO

TIPOS DE COORDINACION-----

VELOCIDAD:

TROTE -----

VELOCIDAD-----

1. **ES EL** Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.  
"los platillos de la balanza están en equilibrio; el estudio de los principios de la estática conduce a conocer bajo qué condiciones un cuerpo permanece en estado de equilibrio, y los diferentes tipos de equilibrio que existen"
2. Estado de inmovilidad de un cuerpo, sometido únicamente a la acción de la gravedad, que se mantiene en reposo sobre su base o punto de sustentación.  
"cuidado, no pierdas el equilibrio y te caigas; consiguió mantener el equilibrio en la cornisa"

Qué es el equilibrio con ejemplos?

El **equilibrio** se alcanza si todas las fuerzas que actúan sobre un objeto están equilibradas. Hay varios tipos de **equilibrio** en función de si el contexto es física, química o biológica. Un **ejemplo** de **equilibrio** físico es un coche en reposo

Inestabilidad o pérdida del **equilibrio**

Perder el **equilibrio** al caminar o sentirse inestable puede ser el resultado de lo siguiente: Problemas vestibulares. Las anomalías en el oído interno pueden causar la sensación de **que** la cabeza flota o pesa, e inestabilidad en la oscuridad.

El **equilibrio** de los **cuerpos**. Un **cuerpo está en equilibrio** estático cuando no tiene movimiento de traslación ni de rotación. Para que un **cuerpo esté en equilibrio** estático debe cumplir dos condiciones: que no se traslade y que no gire. ... La resultante de las fuerzas que actúan sobre el **cuerpo** es igual a cero.

# EQUILIBRIO COORDINADO



to intimamente relacionado

Según Álvarez del Villar (1987), el **equilibrio** es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (**equilibrio** estático) o desplazándose (**equilibrio** dinámico).4 ago. 2019

La **coordinación en educación física** tiene **que** ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos **que** le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

La **coordinación** y el **equilibrio** son capacidades que definirán la acción, hasta el punto de que una deficiencia o anomalía en el desarrollo de cualquiera de ellas, limitará o incluso impedirá una ejecución eficaz.

En la teoría de **juegos** se habla de **juegos de coordinación** para referirse a aquellos **juegos** en los que se produce un equilibrio cuando ambos jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes.

Los **tipos de coordinación** se pueden clasificar en 3 principales de acuerdo a los músculos que se usan: 1 **Coordinación** motriz: es la capacidad de movimiento con el uso y **coordinación** de los músculos en general, 2 **Coordinación** viso-motora: capacidad de coordinar el movimiento corporal tomando en cuenta el campo visual

**Tipos de coordinación: Coordinación** segmentaria. - Se refiere a los movimientos **que** realiza un segmento -brazo, pierna- y **que** pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc... ... **Coordinación** Espacial.

# EQUILIBRIO COORDINADO

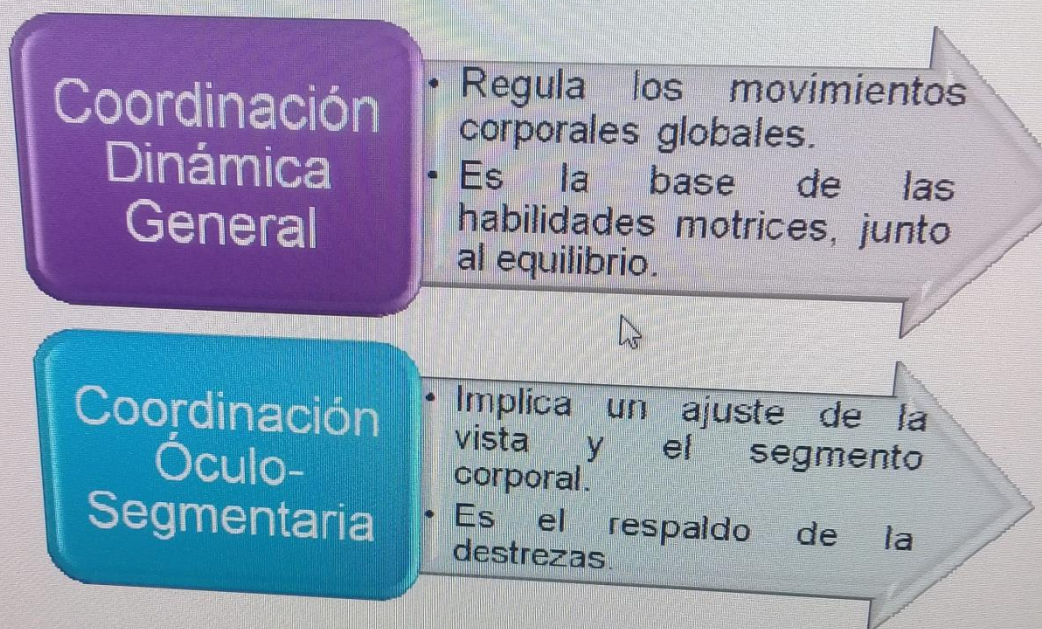


to intimamente relacionado

C para regular los actos motores.

## . Tipos de coordinación. Clasificación

Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se  
andes grupos (López y Garoz, 2004).



C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



## ¿ QUE ES EL TROTE?

El término **trotar** es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades **físicas** más comunes y populares. El **trotar** puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr.



## QUE ES LA VELOCIDAD?

### ¿Qué es la velocidad?

- La capacidad de una persona para realizar diferentes acciones motrices en un tiempo mínimo. También se define como la capacidad de realizar uno o varios gestos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un breve periodo de tiempo.



la ve



locidad en Educación Física.

La **velocidad** es la capacidad **física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 11668575

© Stephen Mcsweeny | Dreamstime.com

# TROTAR

**Trotar** es una de las actividades físicas más completas que existen y la cual tiene la ventaja, sobre muchas otras actividades físicas, de poder ser realizada por cualquier persona en cualquier lugar y a cualquier hora.

Hoy día el auge obtenido por este deporte, nos puede llevar a afirmar que se trata del ejercicio de moda, donde no solo se realiza la actividad física sino que es parte de una actividad “social”, como una alternativa más de competencia en la sociedad actual; de allí, el incremento de la organización y participación de personas cada vez mayor, en maratones y caminatas.



## *El Trote*

- Trotar con regularidad puede aumentar su expectativa de vida, al agregar más de seis años a la vida de un hombre y cinco años a la de una mujer, según una nota de prensa de la Sociedad Europea de Cardiología.

