

Taller de educación Física

Ejercicios

1. ¿cuáles son las habilidades motrices específicas?
de un ejemplo de cada una para el Atletismo.

1R: Para las habilidades motrices específicas que requiere este deporte son determinadas por técnicas de aprendizaje que faciliten su ejecución y eviten los riesgos (electividad). Para llevar a cabo las actividades Atleticas, necesitamos un buen dominio del cuerpo a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la Postura. A estos factores hay que añadir una buena coordinación motriz, un buen ajuste del cuerpo a través del equilibrio, y rapidez y precisión en los movimientos a través de la agilidad, además de la resistencia a esfuerzos.

Carrera

carrera de relevo

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en la que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamada testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.

Lanzamiento

Lanzamiento de peso

El objetivo del lanzamiento de peso es propulsar una bola sólida de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso de la bola en hombres es de 7,26kg. y debe tener entre 11 y 13 cm.

Salto

Salto de longitud

En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentado cubrir la máxima distancia posible.

Las capacidades motrices pueden ser de desplazamiento, de salto, con giro, de lanzamiento y recepción.

Correr, trotar, saltos, giros, lanzamiento y recepciones, todos ellos relacionados con la Coordinación y el equilibrio.

2.¿Cuál es el objetivo de las habilidades motrices específicas en el atletismo?

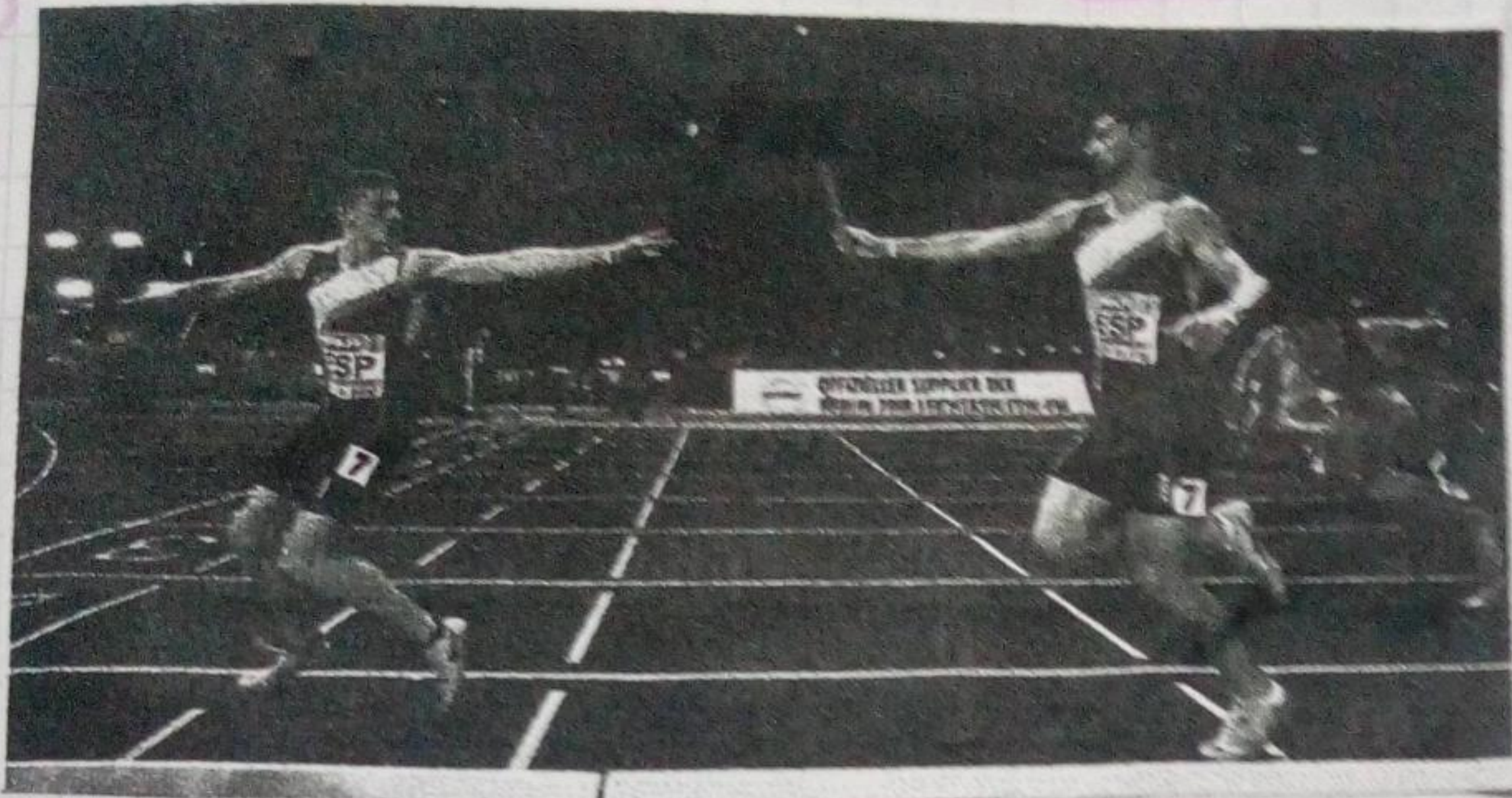
R/ El objetivo de realizar una actividad física o un ejercicio es con el objetivo de lograr o alcanzar un logro con la finalidad de perfeccionar la capacidad de realizar una tarea motriz definida con

precisión, también nos sirve para tener técnicas de aprendizaje que faciliten ejecución y eviten los riesgos (efectividad).

3. Según el texto que significa "un buen ajuste del cuerpo"

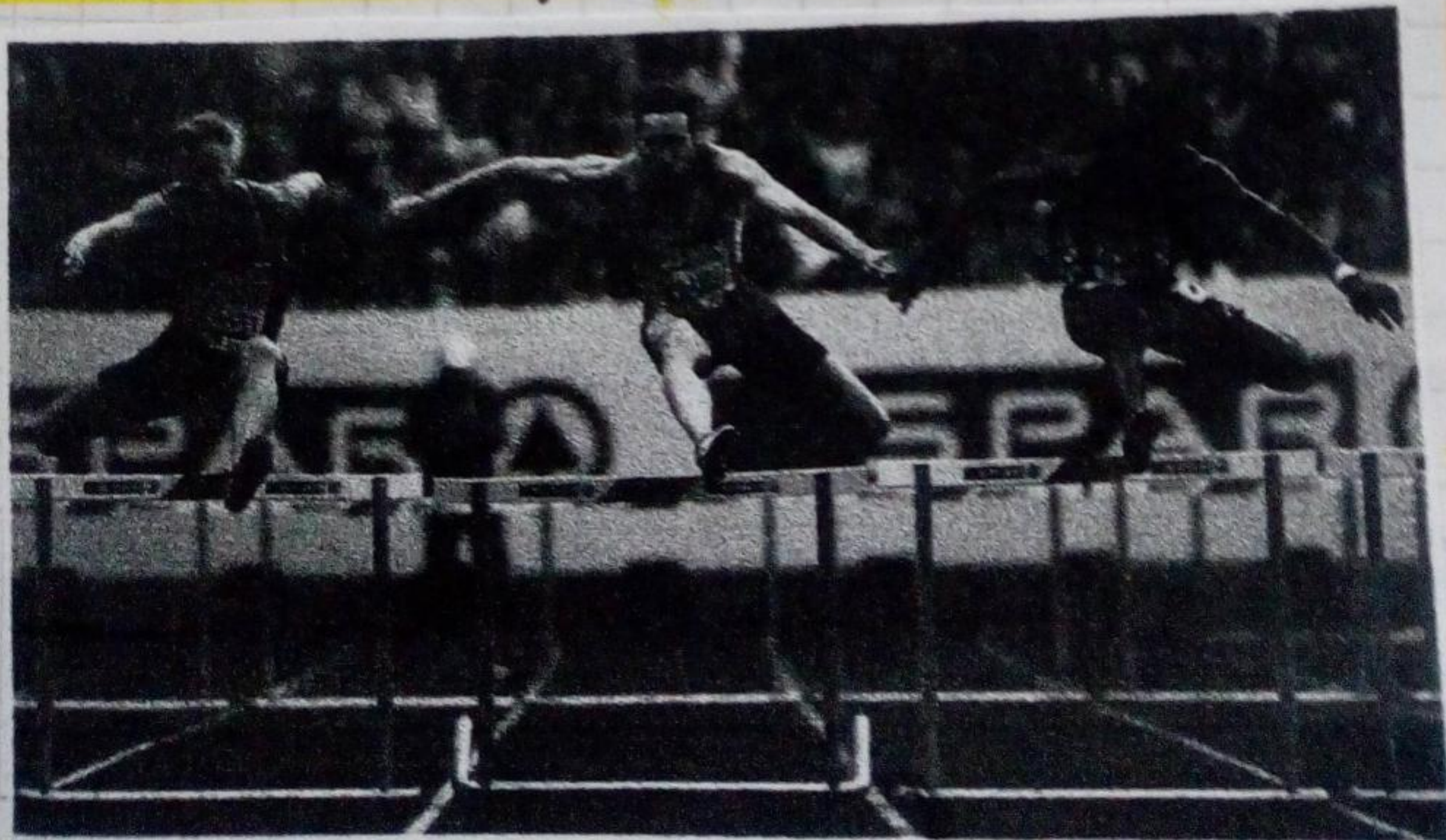
R/ Cuando se refiere al ajuste del cuerpo quiere decir que nuestro cuerpo debe mantener un equilibrio, rapidez y precisión en los movimientos a través de la agilidad, además a la resistencia a través del esfuerzo y hasta cuanto podemos dar y que podemos obtener cuando nos exigimos vemos los resultados en nuestro cuerpo y en nuestro rendimiento físico en cada actividad.

4. Observa la siguiente imagen ¿ A qué prueba de atletismo corresponde? 2



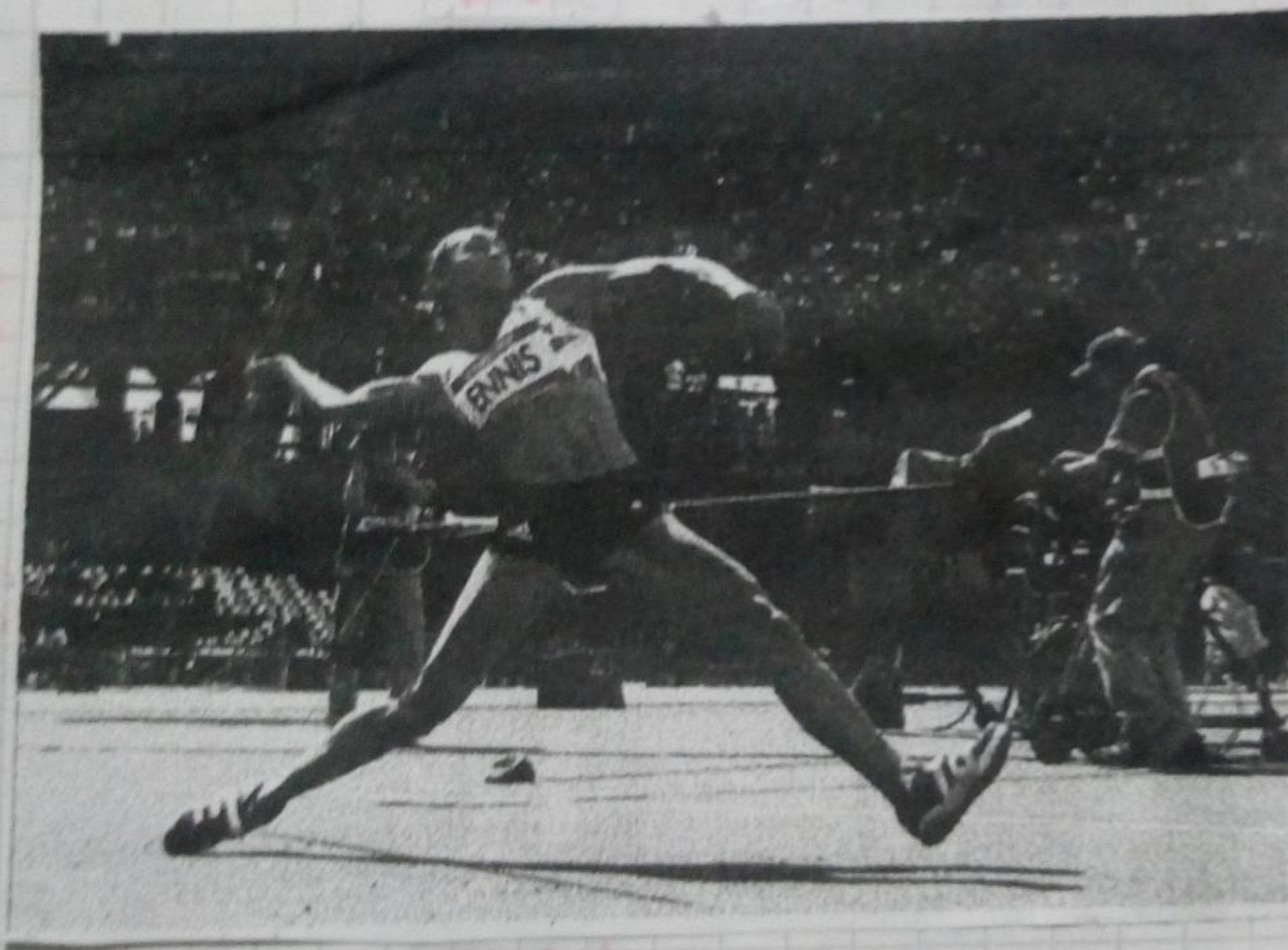
- a) 100 mts
- b) lanzamiento
- c) Prueba de relevos
- d) Maratón

5. según la imagen, ¿ Es una Prueba de ?



- a) Velocidad
- b) Lanzamiento
- c) Marcha
- d) Salto

6. observa la siguiente imagen. ¿Qué habilidad motriz específica predomina en ese movimiento?



- a) Locomoción
- b) Manipulación
- c) Agilidad

d) Estabilidad

2/ La habilidad motriz específica que predomina en este deporte o imagen es como la coordinación que combinen las capacidades físicas (resistencia, velocidad y fuerza) y las habilidades motrices básicas (desplazamiento, saltos, equilibrio, coordinación, ejercicio de ajuste de postura)

7. Describe en un parrafo lo que aprendiste del Atletismo según tus palabras.

El atletismo es un deporte para mí de alto rendimiento físico en donde podemos ejercitar nuestro cuerpo a un ritmo físico con un deporte de alto rendimiento, en donde se practican deportes que nos generan la capacidad de coordinar, de mantener un equilibrio, movimientos rápidos, velocidad y lo importante mantener nuestra mente sana y cuerpo sano.