

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “CONOZCO MI CUERPO”

CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:

En clase de Educación Física potenciamos nuestras destrezas que dependen de las características biológicas de nuestro cuerpo (capacidades físicas) y del nivel de habilidad que tengamos (habilidades motrices básicas).

Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

+ Selecciona en cada imagen el tipo de capacidad física que realiza:



+ Une cada imagen con la habilidad motriz que corresponda:



DESPLAZAMIENTOS
GIROS

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES
SALTOS



Las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) se combinan entre ellas en función del tipo de ejercicio que realicemos.