

Relevos

La coordinacion : es la capacidad para realizar un acto motor con eficacia, lo realizan el sistema nervioso central y el muscular, sin interferencias entre los 2.

La agilidad: es la capacidad de reproducir patrones motrices complejos con rapidez y eficacia, donde se relevan la coordinacion y las cualidades fisicas basicas.

Disciplinas del atleismo:

1.Marcha atlética.

2.Carreras: -de velocidad,fondo y medio fondo .-Vallas,obstáculos, -relevos.

3.Concursos: -Lanzamientos: de peso, martillo, disco... **-Saltos:** longitud, altura,triple y pértiga.

Relevos: La prezona tiene 10 m y la zona 20 m.

Características del deporte colectivo: 1.El reglamento, 2.El móvil, 3.Jugadores, 4.La meta, 5.La técnica

y la táctica.

Concimiento del entorno: sucesion y tiempo:

a)**Momento justo:** es la coincidencia en el tiempo de 2 acciones puntuales; por ejemplo, sentarse en el suelo en el "momento justo" en que el profe da una palmada.

b)**Antes y despues:** son las acciones que delimitan el 2momento justo"; por ejemplo, "antes" de que el profe de una señal, corremos por el espacio, y "despues" de oírla, damos un salto.

c)**Serie ordenadas:** son acciones secuenciales ordinalmente respecto a una propuesta determinada sin olvidar el orden establecido: por ejemplo- primero,correr por el espacio, segundo, saltar t tercero, girar.

Expresiones:

-**Emotivos.** Expresan sentimientos y estados de ánimo.

-**Personales.** Propios de cada uno

-**Profesionales.** Codificados

-**Culturales.** Propios de un pueblo o una cultura.

-**Universales.** Asumidos y conocidos por todo el mundo.

Doble apoyo: -**Fórmula**= "*doble apoyo ÷ m recorridos = longitud de doble apoyo*"

La coordinacion : es la capacidad para realizar un acto motor con eficacia, lo realizan el sistema nervioso central y el muscular, sin interferencias entre los 2.

La agilidad: es la capacidad de reproducir patrones motrices complejos con rapidez y eficacia, donde se relevan la coordinacion y las cualidades fisicas basicas.

Disciplinas del atleismo:

1.Marcha atlética.

2.Carreras: -de velocidad,fondo y medio fondo .-Vallas,obstáculos, -relevos.

3.Concursos: -Lanzamientos: de peso, martillo, disco... **-Saltos:** longitud, altura,triple y pértiga.

Relevos: La prezona tiene 10 m y la zona 20 m.

Características del deporte colectivo: 1.El reglamento, 2.El móvil, 3.Jugadores, 4.La meta, 5.La técnica

y la táctica.

Concimiento del entorno: sucesion y tiempo:

a)**Momento justo:** es la coincidencia en el tiempo de 2 acciones puntuales; por ejemplo, sentarse en el suelo en el "momento justo" en que el profe da una palmada.

b)**Antes y despues:** son las acciones que delimitan el 2momento justo"; por ejemplo, "antes" de que el profe de una señal, corremos por el espacio, y "despues" de oírla, damos un salto.

c)**Serie ordenadas:** son acciones secuenciales ordinalmente respecto a una propuesta determinada sin olvidar el orden establecido: por ejemplo- primero,correr por el espacio, segundo,

saltar t tercero, girar.

Expresiones:

-**Emotivos.** Expresan sentimientos y estados de ánimo.

-**Personales.** Propios de cada uno

-**Profesionales.** Codificados

-**Culturales.** Propios de un pueblo o una cultura.

-**Universales.** Asumidos y conocidos por todo el mundo.

Doble apoyo: -**Fórmula**= "*doble apoyo ÷ m recorridos = longitud de doble apoyo*"