



# CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 09

Información

## “Las Cualidades motrices”

Durante el presente curso trabajaremos en clase la Cualidades motrices:

- **Equilibrio:** Capacidad de controlar nuestro cuerpo en el espacio. Mientras más control del cuerpo consigas, más movimientos nuevos y difíciles podrás aprender.
- **Coordinación:** Capacidad de controlar el cuerpo para realizar un trabajo con precisión (sin fallos) y con el mínimo esfuerzo.
- El **ritmo:** Es una capacidad más de la coordinación que consiste en la facultad que tiene el cuerpo para contraerse y relajarse según una cadencia determinada.

### TU SALUD

#### CONTROL DE LA POSTURA

La mejor postura es aquella en que las distintas partes del cuerpo estén equilibradas en la posición de menor esfuerzo y máximo sostén.

- Para mantener un buen equilibrio en las diversas posturas debes tener unos abdominales y una espalda fuertes.
- Andar: con el cuerpo recto, los hombros hacia atrás y los pies en línea. Cuando se camina con un peso, por ejemplo, la cartera, no debe llevarse siempre con la misma mano. No debemos llevar una mochila colgada sobre un hombro.
- Sentarse: sin cruzar las piernas, con la espalda pegada al respaldo y los hombros hacia atrás.
- Cuando estudiamos no debemos tener los ojos encima del libro. Hay que mantener una separación adecuada que haga que la espalda esté recta.

