

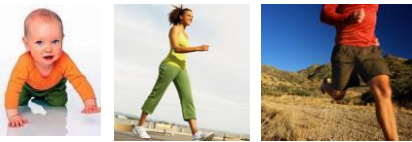
Estas cualidades no dejamos de utilizarlas en la vida cotidiana. A todas horas necesitamos **COORDINACIÓN** (para comer, para cargar la mochila...), **AGILIDAD** (para esquivar a alguien que se va a chocar con nosotros). ¿Qué sería de nosotros sin **EQUILIBRIO**? ¿Y sin las **HABILIDADES BÁSICAS**?

Ahora, te pasamos a explicar en qué consiste cada una de ellas.

Habilidades básicas

Son los movimientos más sencillos que el cuerpo puede hacer.

Desplazamientos



Saltos Lanzamientos Recepciones



Giros.



Golpeos, trepas...

Coordinación

Es la cualidad que permite ajustar el movimiento que tengo en la cabeza y quiero hacer con el que realmente hago con el cuerpo.

Coordinación dinámica general (movimiento con la totalidad del cuerpo).



Coordinación segmentaria (con una parte de cuerpo).



Equilibrio

Es la cualidad que poseemos para sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad.

Equilibrio estático



Equilibrio dinámico



Agilidad


Es la capacidad que tenemos de dominar nuestro cuerpo en el espacio con rapidez y eficacia.



Actividad V

Las Cualidades Motrices

Clasifica los siguientes gestos en base a la cualidad motriz o cualidades (más de una) que desarrolla y escribe tú algunos ejemplos que desarrollen las cualidades que te pedimos.

<p>1</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____</p>	<p>2</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p>
<p>3</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p>	<p>4</p> <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p> 
<p>5</p> <p>Ahora piensa un ejemplo que desarrolle únicamente la agilidad.</p> <p>_____</p>	<p>6</p> <p>Uno que desarrolle el equilibrio (dinámico).</p> <p>_____</p>
<p>7</p> <p>Uno que desarrolle el equilibrio estático</p> <p>_____</p>	<p>8</p> <p>Uno que desarrolle la coordinación general</p> <p>_____</p>
<p>9</p> <p>Uno que desarrolle la coordinación segmentaria</p> <p>_____</p>	<p>10</p> <p>Otro diferente que desarrolle la agilidad.</p> <p>_____</p>

Nombre y apellido _____ Curso y grupo: _____

6.-QUÉ DEBES SABER DEL REGLAMENTO?

INFRACCIONES MÁS HABITUALES AL REGLAMENTO

		
La bola toca o es jugada con los pies	La bola toca o es jugada con la parte redonda del stick	La bola se eleva al pasar o pararla
		
Obstruir al contrario, impidiéndole acceder a la bola	Elevar el stick por encima de la altura de la rodilla	Golpear la bola (no empujarla)
		
Empujar al contrario	Golpear su stick	Jugar la bola cuando otra parte que no son los pies están en contacto con el suelo
		
El portero despeja con el pie una bola, que resulta salir elevada	El portero despeja una bola elevada con el guante o el stick.	