

PARKOUR E CUALIDADES MOTRICES

Tarefa para o 11 de maio

Lendo os apuntes e actividades do 2º trimestre, vemos que o parkour englobaría moitas desas cualidades, polo que xenéricamente decimos que é un deporte que precisa de **axilidade**. Pero se o miramos polo miúdo, podemos buscar accións aisladas nas que predomina unha ou outra das cualidades motrices dos apuntes. **Ímolos buscar.**

RELACIONA na táboa seguinte de cualidades motrices, accións, xestos, movementos do parkour que pensas que utilizan máis esa cualidade.

		RESPOSTA CORRECTA		
Desplazamentos	A		1	Gato
Salto	B		2	Grimpeo
Recepcións	C		3	Reverso
Xiros	D		4	Preci
Trepas	E		5	Distensión
Coordinación dinámica xeral	F		6	León
Equilibrio estático	G		7	Catbalance
Equilibrio dinámico	H		8	Caminar a lo largo de la cresta de un obstáculo

AGORA BUSCA TI OUTROS CINCO MOVEMENTOS, INDICANDO A CUALIDADE QUE MÁIS SE NECESITA:

MOVIMENTO DE PARKOUR	CUALIDADE MOTRIZ