

GUIA N° 4

ESCUELA: Alas Argentinas

DOCENTE: Prof.: Rosas Carlos

Mail: carlosrosas070190@gmail.com

NIVEL: Secundario Básico

CURSO: 3ro 1ra

TURNO: Tarde

ÁREA CURRICULAR: Educación Física Varones

TITULO DE LA PROPUESTA: Capacidades coordinativas.

Metodología: Trabajo virtual e individual, material bibliográfico aportado por el docente, uso de diccionarios y consultas en google.

Actividades: 1) Lee el siguiente texto.

CAPACIDADES CORDINATIVAS:

Las **capacidades coordinativas** son aquellas que le permiten a un individuo desarrollar movimientos de manera precisa y eficaz. En su sentido más amplio, consisten en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz.

Se relacionan principalmente con la práctica ordenada de los movimientos para cumplir un objetivo, están fundadas en percepciones y/o en acciones, que se aplican al proceso de regulación y dirección del movimiento.



Este tipo de capacidades se reconocen por ser esenciales para que los deportistas puedan ejercer determinadas actividades de forma más o menos adecuada dentro de sus disciplinas.

En concreto, las **capacidades físicas coordinativas tienen que ver con toda ejecución de una acción motora que requiera exactitud**. En combinación estrecha con otras cualidades, le dan a cualquier deportista las condiciones indispensables para lograr un alto rendimiento.

Es importante notar que las capacidades físicas deben ser trabajadas desde la infancia y adolescencia, a la manera de entrenamiento técnico, con el objetivo de conseguir un adecuado desarrollo motriz.

Por mucho tiempo, los entrenadores deportivos prestaron más atención a la práctica deportiva y a las capacidades condicionales (la fuerza, la resistencia y la velocidad).

Con el paso de los años y ante un entorno cada vez más competitivo, ampliaron su horizonte hacia otras capacidades profundamente afines con el sistema nervioso.

Estas capacidades **vinculadas con el sistema nervioso** son las conocidas como coordinativas, **las cuales le permiten al deportista realizar movimientos con más precisión, economía y eficacia**.

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

1 – Capacidad de diferenciación

Es la capacidad de alcanzar una coordinación muy fina a través de etapas parciales de movimiento.

En otras palabras, es la capacidad que permite coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total.

El nivel de expresión de esta capacidad facilita que el deportista tenga un ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales con una sincronización precisa y una buena percepción de su propio cuerpo.

De este modo, puede alcanzar gran exactitud, rapidez y economía en la ejecución del movimiento.

Esta capacidad está presente en los deportes de combate, deportes de resistencia, deportes con secuencias constantes de movimiento y en deportes-juego, los cuales necesitan alta precisión en situaciones variadas.

2 – Capacidad de acoplamiento o sincronización

Es la capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas.

En algunos deportes la sincronización es esencial para ejecutar movimientos armónicos y eficientes con todas las partes del cuerpo.

En otros deportes, la sincronización debe ser considerada junto a otras acciones que requieran la manipulación de implementos, como elementos de juego o armas.

La gimnasia y deportes que combinen recorrido con habilidades como girar, correr, saltar o lanzar, necesitan de la sincronización.

3 – Capacidad rítmica o ritmo

Es la capacidad de producir, mediante el movimiento, un ritmo externo o interno. Ésta comprende los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para realizarlos durante la interpretación motriz.

Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado y adaptarlo correctamente a la ejecución del movimiento.

Esta capacidad es ciertamente propia de deportes que lleven acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje correcto de habilidades en los deportes que requieran orden de movimiento dentro de un tiempo y un espacio determinado.

4 – Capacidad de equilibrio

Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener o recuperar una posición óptima, atendiendo siempre a un centro de gravedad. Puede tener lugar durante la ejecución de acciones que requieran equilibrio estático o equilibrio dinámico.

Esta capacidad cambia mucho según la disciplina, pero puede verse en deportes como el ciclismo, el esquí, los deportes de combate, principalmente el judo y la lucha.

El equilibrio es una condición fundamental para la ejecución de cualquier tipo de movimiento.

5 – Capacidad de readaptación o cambio

Es la capacidad de lograr variar una acción corporal programada, basándose en la percepción de cambios durante el desarrollo de la misma. Es la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones que se presentan durante la realización de una actividad física.

La readaptación está íntimamente relacionada con los deportes como el fútbol, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y rivales, además de la suya propia.

La percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación son aspectos fundamentales de esta capacidad.

6 – Capacidad de orientación

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, con relación a un campo de acción específico (terreno de juego) o a un objeto en movimiento (balón, competidor o compañero).

Esta capacidad es especialmente importante, tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y para los deportes-juego, puesto que el deportista debe cambiar consecutivamente y de variadas formas su posición en el espacio. Es una capacidad fundamental para deportes de conjunto o equipo.

7 – Capacidad de reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.

La reacción debe producirse a una velocidad necesaria para la acción, por lo tanto, la mayoría de las veces la reacción más rápida puede ser también la mejor.

Las señales que se pueden emplear son acústicas u ópticas. Por ejemplo, el disparo que marca el inicio de la competencia o acciones de movimiento como cobrar un tiro penal, son algunas señales frente a las que un deportista debe reaccionar rápidamente.

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego.

Ejemplo de las capacidades físicas coordinativas



El tenista es un claro ejemplo de deportista que debe mantener un equilibrio entre capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Si ese tenista entrena fuerza y resistencia en el gimnasio, posiblemente pueda golpear la bola a una gran velocidad, además de aguantar un partido largo sin problemas.

Sin embargo, por mucho que sea capaz de golpear la pelota con gran fuerza, si no tiene la capacidad coordinativa de que se oriente a la zona de puntos, no sirve de nada. Esta sincronización de movimientos es vital para vencer al oponente.

Lo mismo ocurriría a la hora de mantener el nivel durante todo el encuentro. Aunque el tenista tenga mucha resistencia física trabajada durante meses, esta puede verse afectada si no tiene la capacidad coordinativa de adaptarse a las circunstancias del encuentro.

Otro ejemplo sería un jugador de NBA. Aunque este posea mucha fuerza y resistencia para jugar varios partidos a la semana, luego sería incapaz de mantener el nivel de competición de una bailarina de zumba o un ciclista. Sus capacidades coordinativas no están desarrolladas para poder competir.

Diferencia con capacidades condicionales

Las capacidades físicas pueden ser coordinativas, pero también condicionales. Las primeras están vinculadas al sistema nervioso, mientras las segundas a lo físico. Algunas de las capacidades condicionales son flexibilidad, fuerza, resistencia o velocidad.

Es decir, se tratan de capacidades funcionales en las que una acción motriz se desarrolla de manera consciente.

A su vez, mientras las capacidades condicionales son facultades de la condición física de una persona en función a su base orgánica, las **coordinativas hacen referencia a aquellas capacidades para ejecutar varios movimientos de forma armoniosa.**

2) responde las siguientes preguntas.

- _ a) ¿Qué son las capacidades coordinativas?
- _ b) ¿Cuál es la diferencia entre Cap. Coordinativas y Condicionales?
- _ c) Defina con sus palabras 3 capacidades coordinativas
- _ d) Mencione 4 ejercicios físicos que podría hacer en casa para entrenar dichas capacidades.

Directora : Lic. Prof.: Mariela Rosas