

GUÍA PEDAGÓGICA N° 3

ESCUELA: Agrotécnica Ejército Argentino

DOCENTE: Profesora Silvina V. Tejada

Año: 2 División: 1ra, 2da y 3ra

Turno: Tarde Ciclo Básico

Área: Educación Física

Título: Atletismo. Capacidades Físicas

Objetivo: Leer, entender y aprender sobre las Capacidades Físicas y su clasificación

Tema: Capacidades Coordinativas

Las capacidades físicas: son aquellos factores que nos permiten realizar todo tipo de movimientos de una forma fluida y eficaz. Conforman la condición física de cada individuo, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Se clasifican atendiendo a factores energéticos en **Condicionales** y a factores sensomotrices en **Coordinativas**. Sin embargo, es de vital importancia entender que las capacidades NUNCA se encuentran en estado puro, es decir, unas condicionan a las otras y se interrelacionan.

Las podemos dividir en 2 grupos:

Capacidades Físicas Coordinativas

Capacidades Físicas Condicionales (se trabajarán en la próxima guía)

CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS

Las capacidades físicas coordinativas: consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana. 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. La clasificación más admitida comprende siete capacidades físicas coordinativas que son fundamentales para todos los tipos de deportes, pero con diferente importancia. Estas aparecen como elementos esenciales de las actividades deportivas, aunque siempre hay algunas que predominan sobre las demás dependiendo del deporte o disciplina que se practique.

Estas capacidades son la diferenciación, el acoplamiento o sincronización, el ritmo, el equilibrio, la readaptación o cambio, la orientación y, la reacción.

- La capacidad de Acoplamiento o Sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de Orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de Diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de Equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de Adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad Rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de Reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Actividades:

- 1- Leer el documento detenidamente
- 2- Realizar un esquema de lo leído. Lo podés hacer en una o dos hojas o en afiche. Lo que tengas en casa.
- 3- Diseña 2 ejercicios para cada una de las capacidades físicas Coordinativas.
- 4- Practica la Rutina de la Guía N°1 varias veces
- 5- Hacer 2 veces a la semana tus abdominales: 3 series de 20. Espinales: 3 series de 25

Evaluación: enviar el trabajo en foto legible (Puntos 1 y 2) y cualquier consulta a mi WhatsApp: 2644041852 o por el grupo. Hasta el lunes 04 de Mayo.

Director: Profesor Carlos Mercado