

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 3° 1° - 3° 2° -3° 3° **Ciclo Básico.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°12 Conociendo nuestras Capacidades Corporales.

Objetivo: Valorar y Conocer las Capacidades Coordinativas

Contenido: Conciencia Corporal.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Actividad N°1:

Lee comprensivamente el siguiente texto sobre CAPACIDADES COORDINATIVAS:

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas.

En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud, depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota.

Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes.

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, se prestó 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, se amplió el horizonte hacia otras capacidades profundamente afines con el sistema nervioso.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

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.

– Capacidad de diferenciación

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.

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.

– 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.

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

– 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.

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

– 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.

– 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).

– 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.

Actividad N°2:

Para cada una de las 7 Capacidades Coordinativas que vimos en el punto anterior, busca, investiga y escribe 5 Actividades Físicas o Deportivas, donde estas capacidades se manifiesten.

Una vez elaborada las respuestas, envíasalas por WhatsApp a tu profesor.

FECHA DE ENTREGA 02/11/2020

3° 1° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

3° 2° - Profesor Ariel Facchinelli contacto (264-5861482)

3° 3° - Profesor Daniel Cersósimo contacto (264-4648333)

3° 1° - 3° 2° - Profesora Roxana Ramírez (264-4165828)

3° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Director: Tec. Jorge Grosso