

Escuela: E.P.E.T N° 7

Docentes: Bolart Mariela

Curso, Año, Ciclo y/o Nivel: 5°1° Ciclo Superior

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Contenidos: Capacidades Coordinativas. Capacidad de reacción.

Objetivo y Capacidades: Obtener información sobre como condicionan las capacidades coordinativas en las destrezas. Aprender a ejecutar las propuestas de ejercicios.

Actividad N° 1 **Aprendiendo sobre la capacidad de reacción**

Bienvenidas alumnas a una oportunidad más para seguir aprendiendo, sobre cómo podemos entrenar las diferentes capacidades.

¿Recuerdas cuáles son las capacidades físicas? A continuación conocerás más sobre la capacidad de reacción.



Capacidad de reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima.

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un

penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras).

En conclusión la Capacidad de Reacción es capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo determinado.

Responde:

¿Realizaste ejercicios donde hayas puesto a desarrollar la capacidad de reacción?

Piensa y propone ejercicios para desarrollar la capacidad de reacción.

Actividad N° 2 **Entrenando la reacción**

Antes de comenzar cualquiera de estos ejercicios, realiza una entrada en calor, movilizando los diferentes segmentos de tu cuerpo.

Acelerar y mantener. El ejercicio más común en el desarrollo de la velocidad consiste en correr despacio unos diez minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo por 10 a 20 zancadas más y finalmente bajar al ritmo mínimo y caminar durante un minuto (descanso). Esta rutina debe repetirse dos o tres veces, con un aumento de una o dos zancadas cada semana si nos sentimos cómodos con el ritmo máximo alcanzado.

Subir escaleras corriendo: subir escaleras rápidamente. De esta manera se usa el propio peso como resistencia para potenciar la respuesta sostenida de las piernas, que luego responderán mucho mejor.

Saltar la cuerda. Mucho de lo necesario para correr en velocidad tiene que ver con la estabilidad y la fuerza de cada pierna por separado. Saltar a la cuerda nos permitirá entrenarlas juntas e individualmente, de manera alternativa, a la par que potencia el aparato cardiorespiratorio. Unos cinco minutos de cuerda son una buena medida inicial, que puede irse incrementando en duración y velocidad a medida que te sientas más cómodas con el esfuerzo.

Criterios de evaluación: Elabora y envía una propuesta de circuito de entrenamiento de reacción al email de consulta. Fecha de entrega 10 de agosto.

Para consultas, escribir un email a marielabolart@yahoo.com.ar o por Whatsapp al 264 4 033 182

Horarios de Consulta: Miércoles y Viernes de 10 a 12hs.

Director: Daniel Ramé