

GUÍA PEDAGÓGICA N° 4

ESCUELA: Agrotécnica Ejército Argentino

DOCENTE: Profesora Silvina V. Tejada

Año: 1° División: 2da

Turno: Mañana y 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

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 el acoplamiento o sincronización, la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la adaptación o cambio, el ritmo 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. Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada.
- 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 en relación a un campo de acción definido o un objeto. Ejemplo: actividades que impliquen trabajar en líneas recta, zig-zag, círculos, diferentes direcciones, cerca, lejos, adelante atrás, etc.
- La capacidad de **Diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento. Ejecuta sincronizadamente movimientos para dar respuestas acertadas Mas Fácil: es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra.

Ejemplo: en un partido de Fútbol el jugador que conduce o lleva la pelota tiene la necesidad de diferenciar entre pasar o rematar al arco

- La capacidad de **Equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerse en una posición y recuperarse de la misma después de un movimiento, ejecución o postura, puede ser estático o dinámico. Ejemplo: parados en un pie el otro ubicarlo en diferentes posiciones y mantener el equilibrio.

AGROTÉCNICA EJÉRCITO ARGENTINO – 1° AÑO – EDUCACIÓN FÍSICA NIÑAS

- La capacidad de **Adaptación**: Es la capacidad del individuo para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa ya sea al entorno, contrarios o compañeros. Ejemplo: trotar en diferentes ritmos de acuerdo a las señales que recibe del Profesor, de lento a mas rápido.
- 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. Se estimula a través de la imitación de movimientos y sonidos con el cuerpo o instrumentos. Ejemplo: lograr que el alumno siga el ritmo de canciones con el cuerpo.
- La capacidad de **Reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal que puede ser conocida o desconocida. Ejemplo: la señal de partida en carrera de velocidad.

Actividades:

- 1- Leer el documento detenidamente
- 2- Realizar un esquema de lo leído en una o dos hojas, en afiche o lo que tengas en casa.
- 3- Diseña y dibuja: 2 ejercicios de Equilibrio, 2 de Ritmo y 2 de Reacción.
- 4- Practica una nueva rutina https://youtu.be/kTvHJe6_h1c (12 minute Full Body TABATA Workour// INTENSE No equipament.), 3 veces a la semana, con tu familia o algún integrante.
- 5- Hacer 3 veces a la semana tus abdominales: 3 series de 20. Espinales: 3 series de 25

Evaluación: enviar el trabajo en foto legible (Puntos 2 y 3). Punto 4 enviar un pequeño video haciendo la rutina en compañía. Cualquier consulta a mi WhatsApp: 2644041852 o por el grupo. Enviar respuestas hasta el 26 de mayo.

Director: Profesor Carlos Mercado