

## Educación Media General

Miércoles 13 de Enero 2021

Docente: Jeslhor Brito y Vanessa Urieta.

5to Año "A-B"

### Área de formación: Educación física.

#### Tema Indispensable

Actividad física, deporte y recreación.

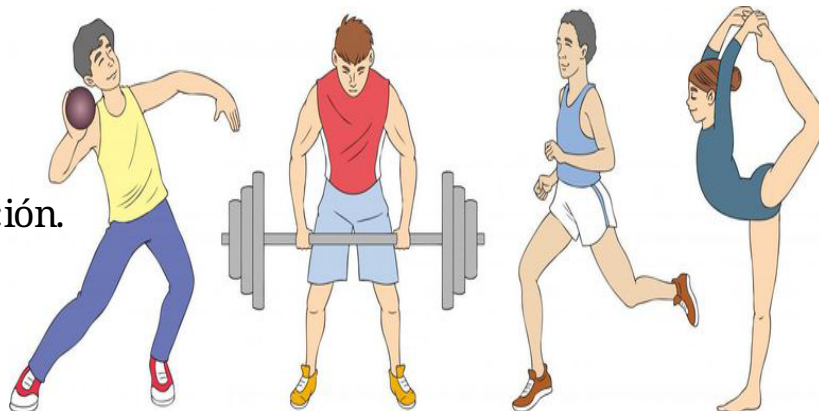
#### Tema Generador

Tecnología de la información y comunicación en la cotidianidad.

#### Referentes Teóricos-Prácticos

Cualidades físicas fundamentales en un entrenamiento físico deportivo.

#### Desarrollo del Tema



### ¿Que son capacidades coordinativas?

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 su sentido más amplio, consisten en la acción de coordinar un conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz.



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



*Educación Media General*

## **Características de las capacidades coordinativas.**

Las capacidades coordinativas de rendimiento de un deportista son determinadas tanto a través de su repertorio de habilidades técnico-deportivas, como también por su nivel logrado en las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivos.

Pueden distinguirse siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte.

Son fundamentales para todos los tipos de deportes pero con diferente importancia.

Sin embargo, cada una de estas capacidades posee aspectos específicos para cada disciplina o deporte.

Estas capacidades son:

- 1- Capacidad de diferenciación.
- 2- Capacidad de acoplamiento o sincronización.
- 3- Capacidad rítmica o ritmo.
- 4- Capacidad de equilibrio.
- 5- Capacidad de readaptación o cambio.
- 6- Capacidad de orientación.



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



## Educación Media General

### 7- Capacidad de reacción.

#### Aspectos a tener en cuenta para las capacidades coordinativas.

- La coordinación se transmite desde un punto de vista sensitivo motriz en dos direcciones:
  - De arriba hacia abajo: las regiones cercanas al cerebro coordinan antes que las lejanas del cerebro (desarrollo encefalocaudal); y
  - De adentro hacia fuera: los movimientos del brazo se coordinan antes que los movimientos de la mano (desarrollo próximodistal).
- La alta plasticidad del cortex cerebral permite a edades tempranas, un marcado desarrollo de las capacidades coordinativas; nunca es demasiado pronto para comenzar su entrenamiento.
- Las capacidades coordinativas tienen un desarrollo marcado casi exclusivamente en la fase prepuberal y, en particular entre los 6 y 12 años.
- En las capacidades coordinativas se puede dar una cierta capacidad de entrenamiento general hasta los 12-13 años, a continuación el estímulo tiene que ser altamente específico.
- La evolución de las capacidades coordinativas no muestra diferencias significativas entre hombres y mujeres.
- El entrenamiento de la coordinación debe ser organizado y desarrollado con un enfoque multilateral y polivalente.
- El desarrollo y la calidad de las capacidades coordinativas se ven limitado por el repertorio gestual y la experiencia motriz del niño.

## *Educación Media General*

- En general, el nivel de las capacidades coordinativas es proporcional al número de situaciones en las cuales el individuo se ha encontrado.
- Las capacidades coordinativas componen la base de lo que los especialistas denominan inteligencia motriz.
- El nivel de las capacidades coordinativas va a estar determinado en gran medida por la eficiencia y eficacia del trabajo de los analizadores implicados en la captación y tratamiento de la información.
- Las capacidades coordinativas ejercen una fuerte influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales e intermedias.
- El desarrollo de las capacidades coordinativas permite operacionalizar el proceso de aprendizaje motor que tendrá su secuencia en el entrenamiento de la técnica.

### **Importancia de las capacidades coordinativas.**

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas.

El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva. Esto se caracteriza por:

- Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, mas racional (acelerado) y de mas



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



## *Educación Media General*

cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.

- Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores años de entrenamiento. Es más válido para todos los deportes más técnicos.
- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permiten una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.
- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.
- Una evaluación mas objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



## Educación Media General

### Actividades de Evaluación

- Realizar un vídeo en grupos de 4 personas, explicando cuatros tipos de capacidades coordinativas de su preferencia y dar 3 ejemplo de cada una de ellas. **Valor 10 puntos.**
- Elaborar un cuadro con el mismo grupo de personas, reflejando los 7 tipos de capacidades coordinativas, con su respectiva definición, mostrando 3 ejemplos (Imágenes) de cada una de ellas. **Valor 10 puntos.**

Capacidades coordinativas.	
Nombrar y definir	Imagenes
Capacidad de equilibrio.	
Capacidad de diferenciación.	



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



## Educación Media General

Capacidad de readaptación o cambio.	
Capacidad rítmica o ritmo.	
Capacidad reacción	
Capacidad de acoplamiento o sincronización.	
Capacidad de orientación.	



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



*Educación Media General*




- Esta actividad sera transmitida por el programa de TV, de cada familia una escuela el día Viernes 15/01/2021.
- En el vídeo primero tienen que explicar (Definir), los 4 tipos de capacidad coordinativas y luego demostrar.
- Deben realizar tres demostraciones por cada capacidad, en total serian 12 ejemplos.
- Cada capacidad tiene que estar identificada con su imagen, en el cuadro.

**Nota:**

- El vídeo puede ser enviado por correo o whatsapp.
- La duración del vídeo no debe ser mayor a 2 minutos.
- El cuadro debe ser enviado por correo en PDF.
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.
- La dinámica en grupo consiste en dividir la actividad, luego delegar a un estudiante, que se va a encargar de armar la actividad y enviarla.

Para la elaboración del vídeo puedes realizar el procedimiento de imagenes y luego mediante por cualquier editor crear tu video, así como también, te puedes





Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



*Educación Media General*

grabar con ayuda de papa o mamá, para la realización del mismo, asimismo, puedes hacer uso de otras aplicaciones tecnológicas.

**Correo y Tlf:** jeslhorkty@gmail.com (0412) 9487630  
vaneurrieta7@gmail.com (0416)1818173

**Fecha de entrega:** 25 al 29/01/2021

**Horario de atención, representantes y estudiantes:**

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 a.m. y de 2:00 a 5:00 p.m.