

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRUPOS:	6-
PERÍODO	1	AÑO:2019	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Conoce, Identifica y practica las diferentes Habilidades o Capacidades Físicas.

ACTIVIDAD: RESPONDA CRITICAMENTE LOS SIGUIENTES INTERROGANTES:

PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO: 6- CAPACIDADES FÍSICAS

CONCEPTO BÁSICO: CAPACIDADES FÍSICAS

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: REFORZAR CONCEPTOS

Espero que los contenidos presentados te ayuden a consolidar tus conocimientos, aprender y aplicar las diferentes Capacidades Físicas.

EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES PLAN DE MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO: GRADO 6- CAPACIDADES COORDINATIVAS

PREGUNTAS GUIAS

- 1 como se puede definir la coordinación motriz
- 2 defina movilidad pasiva
- 3 como se define la capacidad de movilidad?
- 4 que es agilidad
- 5 las capacidades condicionales se fundamentan sobre qué?
- 6 que son las capacidades coordinativas?
- 7 como se dividen las capacidades coordinativas?
- 8 la capacidad de orientación hace parte de qué tipo de capacidades coordinativas?
- 9 la anticipación ajena a que hace referencia
- 10 elija 2 capacidades y explique un juego del documento y otro inventado por usted mismo, donde se note claramente el trabajo de la capacidad elegida.

1. INTRODUCCION.

La coordinación motriz se puede definir como 2 la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado”.

La técnica deportiva y su grado de dominio representan un componente de enorme importancia dentro de la estructura del rendimiento en los juegos deportivos colectivos. El éxito de la solución técnico – tácticas individuales propuestas por los deportistas depende no solo de la selección del gesto adecuado para superar la situación de juego concreta, sino también por la exactitud de la elección de los objetivos que se persiguen, la adecuación espacial y temporal de los programas de respuesta utilizados para alcanzar los objetivos fijados y la velocidad y precisión en la ejecución del movimiento.

El particular carácter de las habilidades motrices propuestas en los JDC habilidades abiertas, de regulación externa, predominante perceptivas y continuas implica que las capacidades coordinativas comprometidas por los deportistas en los diferentes elementos de técnica individual están determinadas en gran parte por la calidad del tratamiento de la información que realiza el jugador en cada episodio del juego.

2. LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS COMO COMPONENTES DE LA CAPACIDAD MOTORA DEL DEPORTISTA.

Los requisitos motores por los sujetos en la adquisición y movilización de las habilidades deportivas son de dos tipos: condicionales y coordinativas. Los primeros se fundamentan sobre la eficacia metabólica de los músculos y aparatos; los segundos están determinados por la capacidad del deportista para organizar y regular el movimiento, o sea, por procesos de orden formativo.

En este sentido las capacidades coordinativas son los presupuestos fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora.

Las características cualitativas son las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas y definen finalmente la eficacia de las respuestas motrices propuestas por los jugadores en el juego.

3. ¿CUALES SON LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS?

Las capacidades coordinativas se dividen en:

a. CAPACIDADES COORDINATIVAS SIMPLES

- ✓ **Capacidad de acoplamiento (coordinación de los movimientos):** es la capacidad para coordinar eficazmente en una estructura única diferentes movimientos corporales

especiales.

Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas ya que esta capacidad depende totalmente de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo.

- ✓ **Capacidad de orientación:** es la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

Para tener adecuadamente esta capacidad es importante tener estas dos condiciones:

- **Equilibrio:** es la capacidad que tiene el individuo para mantener su cuerpo estable en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos.
 - **Ritmo:** es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos conscientemente.
-
- ✓ **Capacidad de anticipación:** es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento, existen dos clases de anticipación:
 - ✓ **Anticipación propia:** es cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores.
 - ✓ **Anticipación ajena:** es la que está relacionada con la anticipación de los movimientos del rival o contrario en la competencia.
 - ✓ **Capacidad de diferenciación:** es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diferentes fases parciales del movimiento o entre los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

b. CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

- ✓ **Agilidad:** esta es la capacidad que tiene el individuo para solucionar con rapidez las tareas motrices planteadas. Se requiere una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos ya que generalmente se desarrollan a través de complejos ejercicios

variados y matizados por constantes cambios de dirección de estos.

- ✓ **Aprendizaje menor:** es la capacidad para dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades de asimilación.
- ✓ **Capacidad de movilidad:** la movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía.

4. PROPUESTA DE TAREAS FUERA DE LA CANCHA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION

1 capacidad de acoplamiento

Implica la combinación de habilidades básicas (correr, saltar, lanzar) y la coordinación segmentaria y bilateral.

Juego adaptado: partido de tenis con un balón de goma utilizando las manos y los pies, se permite un bote.

2 Capacidad de orientación espacio-temporal

Esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo e relación a un punto de referencia o en relación a un objeto.

Juego adaptado: partido de baloncesto con cuatro canastas y cuatro equipos. Cada equipo defiende una canasta y ataca en la opuesta.

3 Capacidad de diferenciación

Se basa en la percepción precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución motora, y el resultado es un movimiento económico y eficaz.

Juego adaptado: ultimate, con frisbee, globo, balón de baloncesto, balón de voleibol. Si encesto desde afuera de la zona tres puntos, si recibo dentro debo dejarme tirar, si encesto dos puntos.

4 Capacidad de equilibrio

Permite mantener el cuerpo o volver a colocarlo en equilibrio después de amplios movimientos.

Juego adaptado: partido de bádminton sobre los bancos.

5 Capacidad de reacción

Permite responder a estímulos en el menor tiempo posible.

Juego adaptado: pañuelo, ataque-defensa. Se coloca un balón en el centro del campo, al oír un número sale la pareja de cada lado, la pareja que coja el balón ataca, y la otra defiende.

6 Capacidad rítmica

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. Forma parte de la capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de cambiarlo sin sufrir un desgaste o trastorno especial.

Juego adaptado: partido con diferentes balones, después de rebote se puede: jugar solo con pases, jugar con dos botes.

7 Capacidad de transformación de los movimientos

Hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas.

Juego adaptado: partido de futbol dentro de un gimnasio utilizando una pelota de goma de bote irregular.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN El estudiante leerá las preguntas y hará un ejercicio de Lectura del documento y luego responderá las anteriores preguntas, plasmándolas en un trabajo escrito a mano para luego entregarlo al docente siguiente de la sustentación. Muy importante especificar, en el asunto del envío, nombre del estudiante, grado y grupo, y resaltar que se trata del plan de mejoramiento.	
RECURSOS: Se trata de un ejercicio que acerca al joven a la práctica de la lectura, en el cual el recurso básico es el uso de internet, la consulta personalizada y las experiencias de vida. Nota: Uno de los objetivos de esta actividad es infundir el Amor por lo propio a nuestros estudiantes y despertar la curiosidad en el aprendizaje de nuestras tradiciones ancestrales.	
OBSERVACIONES:	
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) WILMAN CORDOBA MORENO	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA