PROPÓSITO:

Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud

Desarrolla destrezas y habilidades motoras para la ejecución de movimientos en forma alterna, simultánea y disociada con sus segmentos corporales.

Adquirirá conocimientos básicos en los ejercicios de estiramiento muscular

Desarrollará habilidades y destrezas a la calificación de la coordinación dinámica general.

Desarrollará su preparación física, velocidad, fuerza, agilidad, reacción etc. **MOTIVACIÓN:**

Realiza ejercicios básicos de estiramiento, atléticos y gimnásticos

Desarrolla habilidades de coordinación general

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios de reacción y agilidad **EXPLICACIÓN:**

Las cualidades motrices

Partiendo del concepto de **movimiento** como resultante de dos órdenes de factores, uno de **carácter cuantitativo** (mensurable), y otro de **carácter cualitativo** que garantiza la precisión del gesto, coordinando los movimientos para ajustarlos al objetivo de la acción **(Blázquez, 1990),** podemos entender mejor el significado de *cualidad motriz*, diferenciándola de *habilidad motriz y agilidad.* La **cualidad motriz** o capacidad coordinativa, hace referencia a los componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento **(Álvarez del Villar, 1983**). Es decir, son las capacidades que permiten organizar y regular el movimiento, y aunque en *el Sistema Deportista de Manno* aparezcan la coordinación inter e intramuscular como capacidades físicas básicas, entendemos que las principales cualidades motrices son la **coordinación y el equilibrio**, y así quedan recogidas en el currículum de la materia de Educación Física.

Ahora bien, la **habilidad motriz** o capacidad de movimiento adquirida por aprendizaje la definimos como el instrumento de desarrollo de las cualidades motrices, así, estas no se ponen de manifiesto por sí mismas sino a través de las habilidades. Mientras que la **agilidad** se conceptualiza como la capacidad resultante de factores físicos y responsables del movimiento, que permite realizar movimientos de forma fluida, eficaz y con precisión.

A la hora de clasificar las cualidades motrices debemos considerar, en primer lugar, que *no existe una clasificación universal de las mismas*, y que esta va a venir explicitada en función del autor. Aunque, como comentamos anteriormente, en el currículo oficial de la materia de E.F. aparecen la coordinación y el equilibrio como las principales cualidades motrices. De todas las clasificaciones existentes sobre las capacidades físicas y motrices nosotros vamos a presentar la de **Romero (1992)** por su visión de conjunto sobre estas:

1.Cualidades Psicomotrices Básicas:

oCualidades Perceptivas: percepción corporal, espacial y temporal

oCualidades Coordinativas: coordinación y equilibrio.

oCualidades Distensoras Complejas: relajación.

2.Cualidades Físicas Básicas: fuerza, resistencia, amplitud de movimiento y velocidad.

3.Cualidades Resultantes: habilidad y agilidad.

La coordinación

La coordinación como cualidad motriz **surge** al entender que todo movimiento corporal debe ajustarse a unos parámetros de intensidad, tiempo y espacio, en función de los *mecanismos de creación y control de los impulsos nerviosos* que estimulan a las fibras musculares, de esta forma, el movimiento responde al modelo que tenemos de él. A continuación, aparecen las principales definiciones de coordinación. **Le Boulch (1984)** habla de *interacción entre el S.N.C. y el muscular en la realización de los actos motores*, centrándose en el buen funcionamiento. Para **Morehouse (1991)** la coordinación es, *el control nervioso de las contracciones musculares*, mientras que **Álvarez del Villar (1983)** la presenta como la *capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento.* En todas las definiciones, aparece la coordinación como el orden en la excitación muscular, así, surgen las fases en la realización de un acto coordinado; percepción, decisión y ejecución.

Cuadro 1. Fundamentos de la coordinación de **Camerino y Castañer**

A continuación mostramos dos clasificaciones de la Coordinación a fin de ofrecer una visión más amplia de su posible aplicación dentro de las clases de Educación Física:

En función de las *partes implicadas en el movimiento* (Le Boulch)

1. Coordinación Dinámica General o Locomotriz.

Movimientos globales con implicación de gran número de articulaciones y relacionados con actividades de locomoción; marcha, carrera, saltos, cuadrupedias, reptaciones, trepas,…

2. Coordinación Dinámica Específica o Visomotriz.

Movimientos de estructura sintética o analítica con implicación de grupos musculares segmentarios y pequeños, de ahí que también se denomine Coordinación Segmentaria. Además, están relacionados con movimientos de precisión y puntería, es decir, movimientos localizados que precisan de un control visual y utilizan objetos; coger, lanzar, decepcionar, botar, golpear, cabecear, en definitiva, coordinaciones óculo – manuales, óculo – pédicas, óculo – cabeza.

En función de la *actuación muscular* (Manno)

3. Coordinación Intramuscular.

Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse *eficientemente*, que dependerá de la frecuencia del estímulo, el reclutamiento y sincronización de unidades motoras.

4. Coordinación Intermuscular.

Hace referencia a la participación de todos los músculos implicados en el movimiento (agonistas, antagonistas, sinergistas y fijadores).

Existe también un tipo muy específico de coordinación, denominada **Diadococinesia**, que viene definida como los movimientos simultáneos y diferentes realizados con distintos miembros corporales (circunducción de brazos, uno hacia delante y otro hacia atrás, o botar una pelota caminando sobre el banco sueco). También, es necesario trabajar la diadococinesias, con la intención de mejorar la independencia segmentaria y aproximarnos a los movimientos de la actividad lúdico – deportiva.

A la hora de hablar de métodos y sistemas para su desarrollo, debemos tener presente que la coordinación se manifiesta a través de la puesta en práctica de las diferentes habilidades, de este

modo, las actividades que desarrollen la coordinación serán aquellas que trabajen las habilidades.

EJERCICIOS:

GUIA 2

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

1.Trote suave de 15 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR



2. Trote hacia atrás, 2 minutos

3. Taloneo levantar talones atrás hasta tocar la cintura. Basta con 30 segundos en cada dirección.

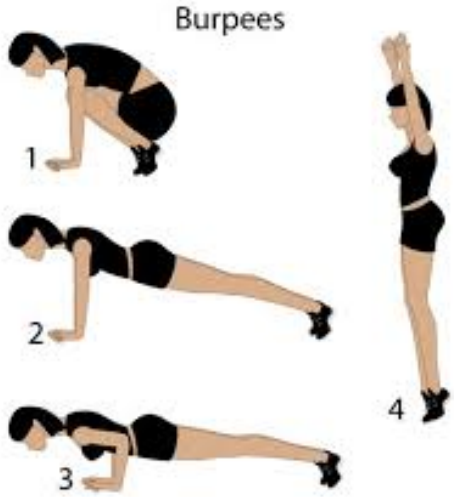
4.Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos

5. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)





6. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 2 series de 25



7. REALIZA EJERCICIOS DE COORDINACION.

ORGANIZA EN TU CASA UN RECORRIDO DE 5 OBASTACULOS DONDE TENGAS QUE SALTAR, ARASTRARCE, HACER ZIG-ZAG, SATAR EN UN PIE Y LUEGO RODAR. REALIZALO POR UNOS 15 MINUTOS VE AUMENTANDO LA DIFICULTAD SI TE ES POSIBLE



9. Recuerda los ejercicios de estiramiento para volver a la calma



EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

BIBLIOGRAFÍA:

Aguado Jodar, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Inde, Barcelona.

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.

Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar.* Paidós, Barcelona.

Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Gymnos, Madrid.

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo.* Científico – Médica, Barcelona.