



**I.P.E.T. 132 "Paravachasca"**

## **SECUENCIA N°2**

### **Docentes:**

- **Moschella Mariela**
- **Delgado Marcela**
- **Peredo Gabriela**

**Tema:** Capacidades Motoras

### **Objetivos:**

- Que el alumno conozca las capacidades motoras.
- Que el alumno pueda reconocer las capacidades motoras y aplicarlas en la práctica deportiva.

### **Aprendizajes y contenidos:**

- Capacidades Motoras.
- Clasificación de las Capacidades Motoras.
- Capacidades Motoras aplicadas a la actividad deportiva.

### **Criterios de evaluación:**

- Se tendrá en cuenta la asistencia y participación en las actividades.
- Se evaluará el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición del alumno y el compromiso que muestre en el proceso.
- Respeto hacia sus compañeros y docentes.

## **MARCO TEÓRICO:**

### **CAPACIDADES MOTORAS**

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

#### **Capacidades condicionales**

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

##### *Fuerza*

- Resistencia de la Fuerza
- Fuerza Rápida
- Fuerza Máxima

##### *Velocidad*

- Velocidad de Traslación
- Velocidad de Reacción
- Resistencia de la Velocidad

##### *Resistencia*

- Corta duración
- Media duración
- Larga duración

## **Capacidades coordinativas**

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

### *Generales o básicas*

- Regulación y dirección del movimiento
- Adaptación y cambios motrices

### *Especiales*

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

### *Complejas*

- Aprendizaje motor
- Agilidad

### *Movilidad*

- Activa
- Pasiva

## **Fuerza**

Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

## **Velocidad**

La velocidad es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora.

## **Resistencia**

La Resistencia es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la Resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo.

## **Movilidad o flexibilidad**

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, o sea, no depende de los Sistemas Energéticos abordados anteriormente, si no, que esta en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos.

## **Equilibrio**

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

## **Coordinación**

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto.