

# ESCUELA DE COMERCIO N°1 "PROFESOR JOSE A. CASAS"

## ÁREA EDUC. FISICA- 2DO AÑO

### TRABAJO PRACTICO N°5: ¿Qué son las Capacidades Físicas Coordinativas?

Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud, depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Las capacidades coordinativas hacen referencia a aquellas capacidades para ejecutar varios movimientos de forma armoniosa.

Lee cada una de las capacidades

- a) Explica cuando y como las aplicarías, en el básquet o en el voleibol
  - b) Ejemplifica dibujando o pegando imágenes.
- Capacidad de orientación. Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, con relación a un campo de acción específico (terreno de juego) o un objeto en movimiento (balón, competidor o compañero). Es una capacidad fundamental para deportes de conjunto o equipo.
  - Capacidad de equilibrio. Es la capacidad de producir, mediante el movimiento, un ritmo externo o interno. Ésta comprende los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para realizarlos durante la interpretación motriz.
  - Capacidad de reacción. Es la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.
  - Capacidad de ritmo. Es la capacidad de producir, mediante el movimiento, un ritmo externo o interno. Ésta comprende los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para realizarlos durante la interpretación motriz.
  - Capacidad de anticipación o readaptación: Es la capacidad de lograr variar una acción corporal programada, basándose en la percepción de cambios durante el desarrollo de la misma. Es la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones que se presentan durante la realización de una actividad física.
  - Capacidad de diferenciación: permite coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total.
  - Capacidad de sincronización: Es la capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas

