

TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA

ALUMNA: Lucrecia Tallarita

CURSO: 5to B

2024

1. Investigar y definir capacidades:

Acoplamiento:

El acoplamiento es la capacidad de coordinar diferentes partes del cuerpo de forma simultánea para realizar una acción o movimiento. Es fundamental para realizar movimientos complejos de manera eficaz y precisa.

Orientación:

La orientación es la capacidad de ubicar y situar el cuerpo en el espacio en relación con los objetos y otras personas. Es esencial para ejecutar movimientos en diferentes posiciones y direcciones, especialmente en deportes de acción.

Diferenciación:

La diferenciación es la habilidad de ajustar y controlar las fuerzas musculares, permitiendo realizar movimientos con la precisión y la fuerza necesaria según el tipo de tarea a realizar. Esto facilita, por ejemplo, la realización de movimientos suaves o potentes según la necesidad.

Equilibrio:

El equilibrio es la capacidad para mantener una posición estable del cuerpo, tanto en estática como en movimiento. Implica el control del centro de gravedad en relación con la base de soporte.

Reacción:

La reacción es la habilidad para responder rápida y eficientemente a un estímulo externo. Este tipo de capacidad es crucial en deportes que requieren tomar decisiones rápidas, como el fútbol o el tenis.

Ritmo:

El ritmo es la capacidad para ejecutar movimientos con una secuencia temporal correcta, adaptándose a una frecuencia establecida. Es esencial en actividades como la danza, el atletismo o la música.

2. ¿De qué depende el desarrollo de las capacidades coordinativas?

El desarrollo de las capacidades coordinativas depende de varios factores, entre los que se incluyen:

- **La práctica regular:** La repetición de movimientos y actividades específicas mejora la coordinación.
- **La maduración del sistema nervioso central:** El desarrollo neurológico influye en la capacidad para realizar movimientos coordinados.
- **El entorno y la estimulación:** La interacción con diferentes actividades y entornos también favorece el desarrollo de la coordinación.
- **La edad:** Las capacidades coordinativas suelen desarrollarse mejor durante la niñez y adolescencia, cuando el cerebro es más flexible y adaptable.
- **La motivación y la atención:** Estar motivado y concentrado en la tarea también mejora la ejecución de los movimientos coordinados.

3. Defina Capacidades Físicas:

Las capacidades físicas son las cualidades que el cuerpo humano posee para realizar actividades físicas de manera eficiente. Estas capacidades se dividen en dos grandes categorías: **capacidades coordinativas** (como el acoplamiento, equilibrio y ritmo) y **capacidades condicionales** (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

4. ¿Cómo se clasifican las capacidades coordinativas?

Las capacidades coordinativas se clasifican principalmente en seis tipos:

1. **Acoplamiento:** Coordinación entre diferentes partes del cuerpo.

2. **Orientación:** Ubicación del cuerpo en el espacio.
3. **Diferenciación:** Ajuste de la fuerza y control de los movimientos.
4. **Equilibrio:** Mantener la estabilidad corporal.
5. **Reacción:** Respuesta rápida a un estímulo.
6. **Ritmo:** Secuencia temporal de los movimientos.

5. Ejemplos para cada capacidad coordinativa:

1. **Acoplamiento:** Realizar un pase en el fútbol o controlar un balón mientras se corre.
2. **Orientación:** Realizar una voltereta o girar en el aire durante una rutina de gimnasia.
3. **Diferenciación:** Ajustar la velocidad y la fuerza del golpe de un tenista al devolver un saque.
4. **Equilibrio:** Mantenerse sobre una pierna o hacer posturas de yoga sin perder estabilidad.
5. **Reacción:** Saltar ante la señal de un árbitro en un juego de baloncesto o reaccionar a un adversario en un partido de boxeo.
6. **Ritmo:** Seguir la música en una rutina de baile o mantener un ritmo constante al correr en una carrera.

6. Explique la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Movilidad articular:

La movilidad articular se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento (ROM). Depende de varios factores, como la salud de las articulaciones, la flexibilidad de los músculos circundantes, y la estructura ósea. Mejorar la movilidad articular puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico.

Elasticidad muscular:

La elasticidad muscular es la capacidad de los músculos para estirarse y regresar a su posición original. Está determinada por las fibras musculares, que deben ser flexibles para realizar una amplia gama de movimientos. La elasticidad también ayuda a prevenir lesiones y facilita la realización de movimientos explosivos y de alta intensidad.