

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de capacidades físicas condicionales en niños de 9 a 11 años
de educación primaria

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Juan Geiner Anton Paz

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de capacidades físicas condicionales en niños de 9 a 11 años
de educación primaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Juan Geiner Anton Paz. (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Piura, a los diecinueve días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E.P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Desarrollo de capacidades físicas condicionales en niños de 9 a 11 años de educación primaria", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Juan Geiner Antón Fax

A las OCHO horas TRINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Juan Geiner Antón Fax, queda APTO. para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las OCHO horas con CINCUENTA minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: HABILIDADES FÍSICAS

1.1.- Objetivos.....	03
1.1.1.- Objetivo general.....	03
1.1.2.- Objetivos específicos.....	03
1.2 Habilidades físicas marco teórico.....	03
1.3 Capacidades físicas definiciones.....	06
1.4. Profundización de la Educación Física de Base EFB:.....	06
1.5. Evolución las capacidades físicas básicas de acuerdo a su edad.....	07
1.6 Desarrollo de las cualidades físicas.....	09
1.7 La fuerza definición.....	09
1.7.1.- Tipos de fuerza.....	10
1.7.2.- Factores que influyen.....	11
1.7.3.- Aportes evolutivos.....	12
1.8. Sistemas de trabajo.....	13
1.9 La velocidad definición.....	14
1.9.1.- Tipos de velocidad.....	17
1.9.2.- Factores que influyen.....	17
1.9.3.- Aspectos evolutivos.....	18
1.9.4.- Sistemas de trabajo.....	18
1.10 La resistencia definición.....	19
1.10.1.- La resistencia y la respuesta cardio – respiratoria.....	19
1.10.2.- Aspectos evolutivos.....	20
1.10.3.- Tipos de resistencia.....	21
1.10.4.- Sistemas de trabajo.....	21
1.11 La flexibilidad definición.....	23
1.11.1.- Tipos de flexibilidad.....	21
1.11.2.- Factores que influyen.....	23
1.11.3.- Tipos de flexibilidad.....	24
1.11.4.- Aspectos evolutivos.....	26
1.12 Capacidades coordinativas.....	27
1.12.1.- Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.....	27

1.12.2.- Capacidad de Regulación del Movimiento.....	28
1.12.3.- La capacidad de Adaptación y Cambios Motrices.....	28
1.13 La capacidad de Adaptación y Cambios Motrices.....	32
1.14 Desarrollo de deportes y capacidades condicionales (de 09 a 11 años) ...	32
1.15 Importancia del Desarrollo de las distintas Capacidades Motrices.....	33
1.16 Incremento de las capacidades condicionales.....	34
1.17.- Unidad didáctica.....	35
CONCLUSIONES.....	37
REFERENCIAS CITADAS.....	39

RESUMEN

Los programas de Educación Física, tanto en el ámbito escolar como en la vida adulta, tienen unos contenidos diferentes, dependiendo de la etapa evolutiva de las personas. Este trabajo pretende hacer unos planteamientos básicos y generales de dichos contenidos. Se establecen cinco etapas; las cuatro primeras están dedicadas al nivel escolar, mientras que la quinta se refiere a la etapa de adulto.

En cuanto al grado de esfuerzo, se plantea la idea de que exista en cada sesión de ejercicio físico, un grado de esfuerzo y de gasto energético significativo, pero sin enfocar las sesiones hacia el rendimiento sino hacia la salud, para forjar el hábito por el ejercicio físico ya desde las edades más tempranas.

Palabras claves: Capacidades, Habilidades y Cualidades

INTRODUCCIÓN

"En este Trabajo monográfico se ofrece un recurso educativo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (en adelante lo nombraré como capacidades físicas básicas) para niños de 09 - 11 años (6º . Esto no significa que antes de esta edad no se pueda tratar, pero como veremos más adelante existen etapas relacionadas con el desarrollo del niño donde es más apropiado estimular su trabajo. El trabajo está vinculado a la asignatura de Educación Física (en adelante lo nombraré como educación física) por lo que su desarrollo está relacionado con otros conocimientos específicos como son las habilidades motrices básicas y se realizará de una forma jugada y lúdica para que el alumnado esté motivado teniendo en cuenta sus intereses." (González, 2015-2016)

"También se buscará la interrelación con otros contenidos de asignaturas como Matemáticas o Lengua Castellana, de forma que exista un enriquecimiento mayor durante la unidad didáctica. " (González, 2015-2016)

"Nuestra intención con este trabajo es mostrar como el desarrollo de las capacidades físicas básicas constituye un elemento fundamental como garantía de desarrollo de estímulos y hábitos que contribuyen a la mejora de la salud ya que cada vez que realizamos una acción o un ejercicio, sin darnos cuenta se precisa de estas capacidades en mayor o menor medida. Su desarrollo mejorará si logran tener una percepción de sus posibilidades y limitaciones en este ámbito, además de ellos y de su cuerpo. " (González, 2015-2016)

CAPÍTULO I

HABILIDADES FÍSICAS

1.1.-Objetivos

1.1.1.- Objetivo general

Conocer cargas físicas y el rendimiento de las capacidades físicas condicionales, de los alumnos del nivel primario

1.1.2.- Objetivos específicos

- Conocer cargas físicas en el rendimiento de la fuerza de los alumnos del nivel primario.
- Conocer cargas físicas en el rendimiento de la velocidad de los alumnos del nivel primario

1.2.- Habilidades físicas marco teórico

"Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y los otros seres del mundo que nos rodean, permite que la AF se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la AF sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. " (González, 2015-2016)

“La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Se puede definir como cualquier movimiento corporal Realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (Devís, 2009, p.13).

"También es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Es considerada como un instrumento mediante el cual uno puede recuperar la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano. Cada persona responde de una manera distinta al esfuerzo físico incluso tratándose de la misma actividad. Esto es debido a que cada una de ellas posee una condición física diferente, es decir, una capacidad biológica y funcional distinta en ese momento determinado. " (González, 2015-2016)

"Devís (2000) sostiene que: La condición física es un estado, producto o nivel de forma física que se obtiene de medir mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de que consta y esta genéticamente determinada en alto grado. Estas cualidades son la resistencia (cardiorrespiratoria y muscular), la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad. (p.30) " (Devís 2000 citado por González, 2015-2016)

En adelante estas capacidades físicas básicas serán nombradas como: F, R, V y Fx.

"Sebastiani (2000) comenta que: Para que las personas tengan una buena calidad de vida es muy importante que cuiden su salud y su condición física, lo que les permitirá estar en una mejor disposición para realizar sus tareas habituales y sus actividades de tiempo libre y/o deportivo. " (González, 2015-2016)

"Sostiene que los beneficios que consigues teniendo una buena condición física vienen dados porque: Mejoras el metabolismo y los cuatro sistemas que intervienen en el ejercicio (cardiovascular, respiratorio, nervioso y locomotor). o Sobre el sistema cardiovascular, el corazón se fortalece y puede impulsar más sangre en cada latido, aumentan los vasos sanguíneos, por lo que la sangre llega a más sitios y por tanto, disminuye la frecuencia cardiaca (en adelante se nombrará como Fc) y el corazón no se fatiga tanto. " (González, 2015-2016)

"o Sobre el sistema respiratorio, aumenta la ventilación de los pulmones y el organismo se oxigena mejor y disminuye la frecuencia respiratoria (nº respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración o Sobre el sistema nervioso, aumenta la V de reacción y la coordinación de los movimientos y favorece la

eliminación de la tensión nerviosa, el estrés producido por el sedentarismo y las preocupaciones. " (González, 2015-2016)

- "Sobre el aparato locomotor, favorece el crecimiento, refuerza los huesos, ligamentos, articulaciones, reduciendo la posibilidad de padecer lesiones y enfermedades reumáticas. Los músculos ganan en R, F, V de contracción y en Fx si trabajamos equilibradamente estas cualidades. " (González, 2015-2016)

1.3.- Capacidades físicas

Hernández (1997) las define como:

Son aquellas que condicionan en cantidad el rendimiento en una determinada ejecución. En la etapa entre los 9 y 11 años, experimentan un incremento continuo, con la excepción de la Fx. Este incremento continuo responde al ininterrumpido aumento de talla y peso y al desarrollo y maduración de los distintos aparatos u sistemas orgánicos.
(p. 50)

Sebastiani y González (2000) dicen:

Son los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas.

Las cualidades físicas básicas son: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

Según García A.(2010), nos comenta que las Capacidades físicas básicas en primaria dándole índole entre las edades de 9 y 11 años son estrechamente movimientos que realiza el alumnado tendiendo el factor primordial que es el movimiento, sin ella no se podría ejercer ninguna actividad física, o algún deporte de preferencia. Existiendo una gran variedad de interpretación en los movimientos que realiza la persona dependiendo netamente de la edad del alumno, ya que cada etapa corresponde cualidades y habilidad distintas y que les llame la atención; sobre todo los elementos que inducen a ellos son resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

"Cada vez que se realiza un ejercicio físico actúan de forma simultánea, al estar íntimamente unidas. Toda actividad física incorpora, dentro de ciertos niveles, elementos de F, V, R y Fx. " (González, 2015-2016)

- "Se consideran ejercicios de F aquellos donde existe un peso o un obstáculo a mover. " (González, 2015-2016)

- "Se trata de un ejercicio de V cuando es realizado lo más rápidamente posible y con alta vivacidad de gestos. " (González, 2015-2016)

- " Son ejercicios de R cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande." (González, 2015-2016)

- "Hablamos de ejercicios de Fx cuando se exige un estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con la máxima amplitud. (p. 9 -12). " (González, 2015-2016)

"Las cualidades físicas se mejoran con el proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico, y buscan un buen estado de forma. El trabajo de las CFB nos permite prevenir lesiones, adoptar buenas posturas y realizar actividades de la Vida cotidiana con más facilidad en función de la capacidad física que trabajemos y que explicaré más adelante" (González, 2015-2016)

1.4. Profundización de la Educación Física de Base EFB: Introducción a los Deporte y a las capacidades Condicionales de 9 a 11 años:

Según Gesell. A. (1975). Los niños- alumnos cuando alcanzan las edades entre 9, 10 y 11 años de edad ya han logrado adquirir una madurez suficiente para que así pueda entrar a un trabajo más operativo-técnico de lo que había realizado anteriormente, con la capacidad suficiente para diferenciar los trabajos fuertes y leves; sobre todo teniendo en cuenta un juicio propio del porqué de las cosas y de esa manera construye un pensamiento lógico, moral y social. Iniciando de esa edad va aumentando su interés por la vida y entorno social; y sobre todo se va colocando en 2 posiciones bien frecuentes y difícil de decidir entre ellas están: Grupo familiar y Grupo de escuela.

A esta edad es el momento para que pueda introducirse al mundo de los deporte de equipo y juegos colectivo, por lo que tiene la conciencia y la lógica de aceptar y

respetar las normas y reglas propuestas por sus superiores; y de esa manera puede acceder a una disciplina con mayor exigencia a las recibidas en años anteriores ya que no tenía ese factor que motivaba a la toma de decisión en base a su criterio cognitivo. La Introducción deportiva por medio de juegos, adaptados ejercicios y de actividad física ha de ser de gran diversificación en el tema del conocimiento de muchas actividades físicas y deportes con contenido más complejo en comparación a edades inferiores. La ejecución de una extensa gamas de deportes hara que el alumno tenga una diversificación de movimientos motores del cuerpo y patrones que el cuerpo ya adapta con la práctica consecutiva enriqueciendo su educación física, desligándolo independientemente de su propia carga cultural que con ello trae. (Como se citó en Saez.2007. p8)

Según Alvares C. (1985), nos comenta que la gimnasia y el atletismo pre acrobática adaptada a la flexibilidad de los alumnos entre esas edades, deben estar presente en todo su desarrollo por el alto valor que ofrece en su desenvolvimiento muscular y formativo que conlleva su realización.

La ejecución de actividades deportivas seleccionadas deberá de ser con apoyo de juegos colectivo, basados en reglas de deporte nacional como el fútbol, balonmano, baloncesto, básquet y entre otros deportes, adicionando se debe de fomentar valores como el apoyo de grupo y el respeto estrictamente de las normas y reglas que tiene cada deporte, desarrollándose capacidades en su vertiente perceptiva motriz; percepción espacio temporal, movimiento corporal y las variedades coordinaciones

En esta etapa no debe de haber preferencias o profundización de ningún deporte, centrándose que el alumno solo desarrolle actividad física. El alumno puede ejercer ciertos deportes con mayor magnitud pero siempre manteniéndose en los márgenes de tolerancia y adaptación al esfuerzo sin descuidar la práctica de algún otro deporte que complemente la ejecución de su formación física. Sabiéndose de manera general y comprobada científicamente que un deporte en específico no es completo de manera general, cada deporte tiene sus propias deficiencias o carencias la cual puede subsanarse con la aplicación del resto de deporte, de esa manera tener una complementación general sin falencias.

1.5.- Evolución de las capacidades físicas básicas de acuerdo a su edad

"Sebastiani y González (2000): El ser humano, desde su nacimiento, está en continuo crecimiento, y sufre transformaciones cuantitativas y cualitativas en sentido ascendente primero, y descendente después, pero con diferentes ritmos e intensidades. (p. 71 – 81) " (Sebastiani y González 2000 citado por González, 2015-2016)

"Todas las cualidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años del sujeto, menos la flexibilidad que siempre disminuye. Las capacidades físicas evolucionan con la edad, aunque no de la misma forma; presentan un desarrollo acentuado al inicio de la pubertad, y en particular entre los 9 y los 10 – 11 años. " (González, 2015-2016)

"En general, los mayores niveles de velocidad se logran antes que los de R y F, por la maduración, más rápida del sistema nervioso; alcanzándose el máximo desarrollo de las capacidades entre los 20 y 30 años, dependiendo del nivel de entrenamiento realizado. " (González, 2015-2016)

"También en general, desde los 30 años en adelante todas presentan un proceso decreciente, con un descenso más lento de la R que el de la F y V, influenciado por las características personales y el nivel de sedentarismo. " (González, 2015-2016)

1.6.- Desarrollo de las cualidades físicas

"El cuerpo humano está preparado para ser entrenado física o técnicamente a cualquier edad, pero con una eficacia diferente. Existen fases o periodos cronológicos en los cuales hay una sensibilidad particular hacia determinados entrenamientos, las llamadas fases sensibles, es decir, periodos con una predisposición clara muy favorable para el desarrollo de una determinada capacidad física. Representan, por lo tanto, periodos muy favorables al Entrenamiento donde, aplicando cargas apropiadas, optimas y específicas se obtienen mayores incrementos de los resultados que en otras edades con las mismas cargas. " (González, 2015-2016)

"El entrenamiento de las cualidades físicas durante la niñez y juventud siguiendo un esfuerzo variable (relación esfuerzo – edad), debe adaptarse al desarrollo biológico.

De las recopilaciones realizadas sobre varios autores (Cratty, 1982; Branta, Hausbenstricker y Seefeldt, 1984) podemos deducir que tanto las habilidades motrices básicas como las cualidades físicas evolucionan con la edad. De forma más concreta:" (González, 2015-2016)

"La motricidad entre los 6 y los 10 años se va diferenciando y haciendo más precisa, como se manifiesta en las sesiones de EF, o de entrenamiento deportivo. Las cualidades físicas evolucionan como consecuencia del desarrollo biológico y del entrenamiento" (González, 2015-2016)

1.7.- La fuerza definición

"Al definir fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre fuerza como magnitud física y fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo" (Harre, 1994 citado por González, 2015-2016)

"Desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, la fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular. " (González, 2015-2016)

"Knuttgen y Kraemer (1987) ajustan aún más la definición, adaptándola a las características dinámicas de cada movimiento, ya que la entienden como la capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una V específica de ejecución. La F permite la realización de distintas actividades cotidianas como, por ejemplo, empujar, tirar o levantar objetos. " (Khuttgen y Kraemer 1987 citado por González, 2015-2016)

"Es importante porque unos músculos resistentes y fuertes nos ayudarán a mantener una buena postura, prevenir lesiones y dolores de espalda, así como realizar las actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga (transportar, levantar objetos)." (González, 2015-2016)

1.7.1.- Tipos de fuerza

"En la actividad física aparece vinculada a otras capacidades como son la V y la R. De esta manera podemos hablar de varias manifestaciones de la F: máxima, rápida y resistencia, siendo fundamentales estas dos últimas y las más necesarias en la mayoría de las actividades deportivas. " (González, 2015-2016)

- "Fuerza máxima, la podemos definir como la mayor fuerza que puede desarrollar una persona, o también como la fuerza más alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos. " (González, 2015-2016)

"o Estática: manifestación extrema de la fuerza, pero sin lograr vencer la resistencia que se opone. " (González, 2015-2016)

"o Dinámica: manifestación extrema que logra vencer una alta resistencia." (González, 2015-2016)

- "La fuerza máxima no debe confundirse con la fuerza absoluta. Esta última es la capacidad máxima de tensión que puede desarrollar un sujeto en condiciones máximas de motivación " (González, 2015-2016)

- "Fuerza velocidad: capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta V de contracción. Depende de la F máxima, de la V de contracción de la musculatura (tipo de fibra) y de la coordinación intramuscular (participación adecuada de los diferentes músculos que se encuentran involucrados en el ejercicio). Es típica en saltos, lanzamientos, en la capacidad de aceleración"(González, 2015-2016).

"o Fuerza rápida: no se realiza a V máxima. o Fuerza explosiva: se realiza a V máxima. " (González, 2015-2016)

- " Fuerza resistencia: capacidad del individuo de oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos. Depende de la F máxima, la R, la coordinación intermuscular (a mayor coordinación menos cansancio" (González, 2015-2016)

1.7.3 Aportes evolutivos

"García, Navarro y Ruiz (1996) comentan: El entrenamiento de la F resulta eficaz durante la infancia si la intensidad y el volumen de carga es lo suficientemente intenso, y la duración del entrenamiento lo suficientemente prolongado, el efecto será siempre positivo y se alcanzarán ganancias en esta cualidad. " (García, Navarro y Ruiz y 1996 citado por González, 2015-2016)

"La carga hace referencia la intensidad necesaria para progresar, por lo que debe estar adaptada a las posibilidades y necesidades de los alumnos.

Tanto en los niños como en las niñas, la fuerza aumenta de forma progresiva con la edad. Esto se debe a: La maduración del sujeto (sistema nervioso y endocrino). Al crecimiento del sujeto (aumento de las estructuras óseas, aumento de la masa muscular). La maduración: afectará tanto a la coordinación intramuscular como intermuscular. (p.56)" (González, 2015-2016)

"En la edad entre los 10 – 12 años nos encontraríamos con el inicio del acondicionamiento muscular de base al desarrollo muscular de F y el inicio del entrenamiento de la F resistencia de baja intensidad"(González, 2015-2016)

"Lanaspa y Gracia (1995) sostienen que:Entre los 9 y 11 años, la fuerza no tiene un gran desarrollo. Hasta esa edad hablamos de una evolución muy suave, producto del crecimiento físico y especialmente, como pasaba con la velocidad del incremento de la coordinación. En estas primeras edades, la fuerza es pues un factor poco diferenciado. El organismo está en pleno periodo de crecimiento con diferencia de desarrollo de fuerza entre músculos y los huesos a favor de los primeros, con lo que acciones intensas con contracciones rápidas y repetidas, podrían causar daños importantes principalmente en los puntos de inserción. El aumento más importante de fuerza aparece antes en la chica (9 – 11 años) que en el chico (14 – 17 años) producto del desarrollo anatómico: longitud de las palancas, y de los músculos, así como un incremento del volumen y mejora de la velocidad de contracción de fibras y de la coordinación intramuscular. (p. 10 - 13) " (González, 2015-2016)

"Muchos de los autores hablan de no presentar ningún tipo de estímulo para el desarrollo de la fuerza, convencidos de que las acciones globales propias de estas edades: correr, saltar, reptar, trepar, lanzar etc... Favorecen convenientemente la evolución natural de esta cualidad Excepto la F máxima que se trabajará durante la pubertad, el resto de tipos podemos iniciarlos desde los 8 a los 9/11 años, con esfuerzos de baja sobrecarga y alta velocidad o alto número de repeticiones " (González, 2015-2016)

1.8.- Sistemas de trabajo

"El entrenamiento y la práctica juegan un papel importante en el desarrollo de la F de los niños y jóvenes. Los saltos, las carreras, lanzamientos, etc., se convierten en elementos favorecedores del desarrollo muscular y por lo tanto de la F. Lo correcto a estas edades es admitir que los incrementos de la F y la V en edades anteriores a la pubertad son debidos a una mejora de la coordinación. " (González, 2015-2016)

"En las edades tempranas es difícil separar las tareas que desarrollan la F de las que desarrollan la resistencia muscular pues depende del número de repeticiones para conseguir uno u otro objetivo. " (González, 2015-2016)

"Entre los 9 y 11 años se deben proponer trabajos variados y poco específicos, fundamentados en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trapas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo: pelotas, bolsas de arena, etc. Pueden realizarse transportes de objetos pesados, siempre que la carga no sea excesivamente grande. " (González, 2015-2016)

"Lanasa y Gracia (1995) establecen que estos son los sistemas de trabajo de la fuerza más comunes: o Auto cargas: la resistencia a vencer está condicionada únicamente por nuestro propio cuerpo. Hay que tener cuidado con este sistema de trabajo ya que todos los alumnos no van a poder con su propio peso o carga, lo que conllevaría un trabajo de la F máxima. " (González, 2015-2016)

"Es el más asequible pues no precisa de la ayuda del compañero, ni muchas veces de material. La ejecución depende exclusivamente de uno mismo. " (González, 2015-2016)

➤ "Circuito natural" (González, 2015-2016)

- "En cada ejercicio se realizará un número concreto de repeticiones. " (González, 2015-2016)

- "De una estación a otra se ira corriendo a trote suave, implicando de esta manera el trabajo cardio – respiratorio (resistencia). " (González, 2015-2016)

- "Para reducir la intensidad del esfuerzo se puede plantear que el recorrido se haga andando."(González, 2015-2016)

➤ "Multisaltos" (González, 2015-2016)

"Dentro del método de auto cargas, centrándonos en la fuerza del tren inferior. Nos proporcionan el desarrollo de la capacidad de impulso, que es imprescindible para la

velocidad de desplazamiento, y favorecen la mejora de la coordinación. "(González, 2015-2016)

"Cuando se requiere conseguir longitud en el salto, trabajaremos el salto horizontal, y cuando se busque altura como resultado, el salto vertical. "(González, 2015-2016)

- "Sobrecargas: el trabajo de fuerza está definido a partir de la superación de una carga o peso ajeno propio de nuestro cuerpo. Utilizar material tales como balones medicinales en desplazamientos, relevos, lanzamientos. "(González, 2015-2016)

- Multilanzamientos

- "El Nº repeticiones, la carga del balón y la complejidad del lanzamiento estará condicionada por la edad y el entrenamiento. "(González, 2015-2016)

- Con compañeros

"Puede suponer el propio valor del propio peso corporal e incluso más, se distribuye repartidamente, y además a parte este peso es controlado por el mismo compañero.

Una pauta importante es que se formen siempre parejas del mismo peso. Este compañero puede empujar, ser empujado, transportado, etc. " (González, 2015-2016)

"Contra resistencias: Consiste en que el compañero opone una resistencia controlada al movimiento que se pretende que realice el ejecutante. La resistencia tiene que Poderse vencer con un esfuerzo razonable. Cederá progresivamente, sin provocar tirones que podrían dañar al ejecutante. Se puede trabajar también con gomas elásticas. "(González, 2015-2016)

También se puede trabajar por medio de pulsos o situaciones de lucha.

- "Juegos específicos: formas jugadas de transporte, pulsos, relevos. Control de las cargas, nº repeticiones, recuperación entre una participación y otra. o Transporte o Juegos de cooperación: el puente, sentados en círculos (unos en las rodillas del otro), la botella borracha, reparto de paquetes. "(González, 2015-2016)

- "Habilidades y destrezas básicas: el salto, el desplazamiento (reptar, trepar), el giro y los lanzamientos y recepciones. "(González, 2015-2016)

"Lanaspa y Gracia (1995) dicen que: Es necesario con objeto de progresar y al mismo tiempo mantener el interés y la motivación de los alumnos, revisar periódicamente los ejercicios. "(Lasnada y Gracia 1995 citado por González, 2015-2016)

"Cuando un ejercicio se ha mantenido durante algunas clases y es repetido innumerables veces, hace decrecer el interés de los alumnos por él al mismo tiempo que deja de ser eficaz y deja de haber progreso por no ser lo suficientemente intenso. En este sentido, el profesor debe modificar el ejercicio disponiendo para ello de diferentes posibilidades y alternativas: Aumentando la resistencia a desplazar. Aumentando la distancia. la altura del salto, lanzamiento, etc. Modificando los brazos de palanca. Modificando la velocidad de movimiento. o Aislado el grupo muscular. (p.15 -18)" (González, 2015-2016)

1.9- La velocidad definición

"Representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. "(González, 2015-2016)

También se puede definir como "la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve que no provoque fatiga". (Lanaspa y Gracia, 1995, p.23)

"Es una cualidad que se encuentra condicionada por las demás y la F quizás sea el factor más determinante de la V con la que se puede ejecutar un movimiento. En ese sentido, Israel (cfr. Grosser-1992) considera a la V como el desarrollo rápido de la F." (González, 2015-2016)

1.9.1.- Tipos de velocidad

Lanaspa y Gracia (2000) realizan la siguiente clasificación:

- Velocidad de desplazamiento

"Es la capacidad de recorrer una distancia, en el menor tiempo posible. De los tres tipos, es la que durante más tiempo prolonga la acción y exige un gran gasto de energía. Los dos grandes componentes son: "(González, 2015-2016)

"La amplitud de zancada: dependerá de la fuerza capaz de separar todo lo aconsejable los apoyos de la carrera, de la longitud de las palancas, flexibilidad "(González, 2015-2016)

- "relajación y correcta ejecución de la técnica. IMPULSO La frecuencia: nº de pasos o zancada que un corredor da en el transcurso de un tiempo determinado. Depende de la V de transmisión del impulso nervioso y de contracción del músculo. " (González, 2015-2016)

➤ Velocidad de reacción

"Capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible, o de otra forma, el tiempo mínimo necesario transcurrido desde que se recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Los estímulos pueden ser visuales, auditivos, táctiles y kinestésicos. "(González, 2015-2016)

"Son conductas motoras de carácter voluntario, descartando los movimientos reflejos. "(González, 2015-2016)

"La V de reacción mejora cuanto más cerca este el centro de gravedad del borde de la base de sustentación en la dirección y sentido del movimiento a realizar y empeora después de un cambio de posición."(González, 2015-2016)

➤ Velocidad gestual

"Es el tiempo invertido en la realización de un gesto cualquiera. También es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible. "(González, 2015-2016)

"La V gestual debe contabilizarse a partir de una correcta automatización del gesto y el proceso de elaboración de una habilidad no adquirida es siempre lento pese a que presente niveles de coordinación general importantes. "(González, 2015-2016)

"Estará condicionada por ejemplo según la dirección del movimiento o plano en el que se realice. (p. 24 -25)"(González, 2015-2016)

1.9.2.- Factores que influyen

"Desde el punto de vista fisiológico y siguiendo a MOOREHOUSE (en Lanaspá y Gracia, 1995), podríamos hablar de dos factores preferentes que determinarían el grado de velocidad"(Lanaspá y Gracia 1995 citado por González, 2015-2016):

1. "Factor muscular: longitud y estructura de la fibra muscular, tono muscular, mayor o menor viscosidad del muscular, capacidad de elongación y elasticidad."
"(González, 2015-2016)
2. "Factor nervioso: para que se dé la contracción muscular es imprescindible la participación del sistema nervioso."
"(González, 2015-2016)
"Se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, pero también muy influenciada por el potencial genético que posee el sujeto."
"(González, 2015-2016)

1.9.3.- Aspectos evolutivos

"Se desarrolla al margen de la F y la coordinación. La edad de 9 a 11 años puede considerarse un momento bueno para desarrollar los factores de la V ya que el niño se encuentra en un periodo de crecimiento armónico y sus niveles de coordinación son satisfactorios. En estas edades se alcanzan valores similares a las de los adultos
De todas formas, hasta la pubertad, la falta de F, principalmente, sitúa el valor de la V alrededor del 50 % de su desarrollo máximo."
"(González, 2015-2016)
"Superando el bache de la adolescencia, conforme se recuperan los índices de coordinación trastocados por el rápido crecimiento, la V inicia su máximo desarrollo. De los 14 a los 19 años, tiene un aumento paralelo al de la F."
"(González, 2015-2016)

1.9.4.- Sistemas de trabajo

"Método de reacción repetida: se basa en la repetición de la reacción, lo más rápido posible, ante un estímulo que aparece de repente. La tarea motriz se realiza de forma global o alterando lógicamente las condiciones de su realización."
"(González, 2015-2016)
"Método analítico o variado: su objetivo es incrementar la V en movimientos sucesivos. Consiste en realizar partes de una tarea o elementos técnicos bajo condiciones facilitadas, donde la reacción al estímulo a la V del movimiento se ve facilitada o mejorada."
"(González, 2015-2016)
"Multisaltos: dentro del método de auto cargas, centrándonos en la fuerza del tren inferior. Nos proporcionan el desarrollo de la capacidad de impulso, que era

imprescindible para la V de desplazamiento, y favorecen la mejora de la coordinación.
"(González, 2015-2016)

"Método de repeticiones: consiste en repetir varias veces una distancia a la máxima velocidad posible"(González, 2015-2016)

1.10.- La resistencia definición

"Es considerada, en general, como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga (Weineck, 1992), entendiendo como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. "(Weineck 1992 citado por González, 2015-2016)

Es la más destacada desde la concepción de condición física – salud. A juicio de Ortega (1992) “Es la cualidad fundamental de la forma física, necesaria para mantener la salud y una alta calidad de vida, y por lo tanto, su desarrollo o mejora, es imprescindible para cualquier persona que quiera gozar de una adecuada forma física y de una capacidad de trabajo suficiente para realizar cualquier actividad de la vida cotidiana con la menor acumulación de fatiga posible.

Bompa (1983) la define como “límite de tiempo sobre el cual se puede realizar un trabajo a una intensidad determinada”

1.10.1.- La resistencia y la respuesta cardio – respiratoria

"La eficacia cardiorrespiratoria es considerada un componente importante fundamental de la forma física en todas las edades. "(González, 2015-2016)

"Lanaspa y Gracia (1995), en relación a la respuesta cardio – respiratoria dicen: Un incremento de la intensidad del ejercicio físico requiere un mayor suministro de oxígeno y nutrientes para el músculo. Por tanto, el suministro cardio - circulatorio, como el respiratorio deben responder con un incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. La frecuencia cardíaca va a ser un índice muy importante de control del esfuerzo o compromiso fisiológico, y mantendrá una relación directa con valores como el máximo consumo de oxígeno. "(Lanaspa y Garcia 1995 citado en González, 2015-2016)

"La edad es uno de los factores que influyen determinadamente en la Fc. En los niños deberemos partir como referencia desde la Fc en reposo."(González, 2015-2016)

Reglas para tomar la Fc: Pueden cogerse en el costado izquierdo, en el cuello (en el recorrido de la arteria carótida) y en la muñeca (en el recorrido de la arteria radial). No utilizar nunca el dedo pulgar, pues por tener una importante irrigación propia puede dar lugar a confusión. No perder tiempo entre acabar el ejercicio y tomar las pulsaciones, de lo contrario la recuperación hará que la frecuencia haya descendido. Suelen tomarse las pulsaciones durante seis segundos, diez, quince, o el minuto entero, cuanto mayor entrenamiento tenga el sujeto más interesante será tomarlas en una fracción pequeña, pues de lo contrario una buena recuperación nos falseará el dato de la frecuencia cardiaca máxima"(González, 2015-2016)

1.10.2.- Aspectos evolutivos

"Investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, parecen confirmar la entrenabilidad de la R ya desde edades muy tempranas; algunos fijan estas edades a partir, incluso, de los 4 o 5 años, como Gianpetro, Berlutti y Caldarone (1989) que basan la positiva capacidad de trabajo aeróbico durante esta etapa en la favorable relación cc./Kg (consumo máximo de oxígeno por Kg. de peso corporal), índice de la potencia del trabajo aeróbico. Siguiendo a los mismos, la capacidad para esfuerzos prolongados progresa sin variaciones importantes hasta la edad de los 12 años"(González, 2015-2016).

"En las primeras edades la evolución es muy suave, producto, además, fundamentalmente del crecimiento. A partir de los 7 u 8 años tiene una progresión moderada que mantendrá hasta el final de la primaria."(González, 2015-2016)

"La R aeróbica es una capacidad relativamente neutra, se debe trabajar desde la edad preescolar y durante todo el periodo de desarrollo (de 5 a 18 años). Respecto a su desarrollo, la pubertad es una fase de aumento casi permanente de esta capacidad en los varones y para las niñas es similar, pero mostrando una capacidad de resistencia menor. "(González, 2015-2016)

"Hasta los 10 -11 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos continuos moderados. "(González, 2015-2016)

1.10.3.-Tipos de resistencia

Mora (1989) en base a la sollicitación de oxígeno por parte del músculo diferencia entre:

- Resistencia aeróbica: cuando la intensidad del esfuerzo es moderada y las necesidades de O₂ para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo de realizar actividades cuando aumentan las intensidades del esfuerzo y las demandas de O₂, por parte muscular, no pueden ser abastecidas en su totalidad, elaborándose la energía que se produce sin la presencia de este. o A láctica: no hay presencia de ácido láctico y viene referida a esfuerzos de muy alta intensidad y con una duración de 5 segundos y pausa completa. o Láctica: hay presencia de ácido láctico en sangre, que, dependiendo de los niveles de concentración, permitirá mayor o menor duración de la actividad y viene referida a esfuerzos de alta intensidad y superiores a 30 segundos.

El especial momento evolutivo de la biología infantil (maduración incompleta, transformaciones y frecuente desequilibrio, etc.) desaconseja el duro trabajo de la R anaeróbica.

Por otra parte, también está demostrado que:

- Producción de energía anaeróbica resulta más débil en los niños.
- La eliminación del ácido láctico y asimismo de su capacidad de recuperación, es más débil en el sujeto infantil que en el adulto.
- Los esfuerzos anaeróbicos provocan en los niños una elevación de catecolaminas (hormonas de estrés y del rendimiento, adrenalina y noradrenalina) diez veces superior a los adultos. Una tasa elevada de las mismas se considera anti fisiológica y nefasta para los niños (Weineck, 1988). (p 38 - 41)

1.10.4.- Sistemas de trabajo

- "Carrera continua: consiste en correr de forma constante y moderada durante un tiempo más o menos prolongado. Intensidad baja – media, la Fc se mantiene entre 140 – 160 p/m. "(González, 2015-2016)

- "Entrenamiento en circuito: no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de estaciones que cada sujeto deberá

recorrer, ya sea con objeto de hacer una cantidad determinada de repeticiones o de trabajar durante el tiempo establecido por el profesor. La carga de cada ejercicio tiene que individualizarse y ajustarse a los objetivos técnicos. Es un recurso muy aplicable, es válido para cualquier edad, y puede organizarse individualmente, por parejas y en pequeños grupos."(González, 2015-2016)

1.11.- La flexibilidad definición

"La flexibilidad nos indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse. No obstante, Álvarez del Villar (1985) la define como aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza"(González, 2015-2016).

“En la actualidad, es fundamental, desde el terreno de la salud, para evitar molestias o dolores articulares y lesiones como para mantener la capacidad de realizar las actividades diarias habituales al llegar a la vejez” (Generelo y Plana, 1997, p.196).

Mora (1989) defiende que:

"La insuficiencia de ejercicio, la posición sentada y prolongada de los niños en el colegio que obligan al individuo a trabajar en flexión casi permanente, tienden a la fija La flexibilidad nos indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse. No obstante, Álvarez del Villar (1985) la define como aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza. "(Álvarez del villar 1985 citado por González, 2015-2016)

“En la actualidad, es fundamental, desde el terreno de la salud, para evitar molestias o dolores articulares y lesiones como para mantener la capacidad de realizar las actividades diarias habituales al llegar a la vejez” (Generelo y Plana, 1997, p.196).

Mora (1989) defiende que:

"La insuficiencia de ejercicio, la posición sentada y prolongada de los niños en el colegio que obligan al individuo a trabajar en flexión casi permanente, tienden a la

fijación de posturas defectuosas. Entre otros problemas, una movilidad limitada ocasiona: Deterioro de la coordinación. Facilita y predispone a las lesiones músculo articulares y lesiones de posturas defectuosas. Entre otros problemas, una movilidad limitada ocasiona: Deterioro de la coordinación. Facilita y predispone a las lesiones músculo articulares. Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas. Limita la amplitud. - Predispone a la adquisición de defectos posturales"(González, 2015-2016)

1.11.1.-Tipos de flexibilidad

Esta capacidad tiene diferentes clasificaciones en función de ciertos aspectos:

"En función de la especialidad deportiva:

General: requisito indispensable para una condición física eficaz y posibilita realizar una gran diversidad de tareas de preparación de tipo específico o genérico (Bompa 1983). El deportista debe poseer un buen nivel de movilidad en las articulaciones y de elasticidad en los músculos. "(Bompa citado por González, 2015-2016)

- "Específica: la necesaria en un deporte o articulación concreta. "(González, 2015-2016)

- "En función del tipo de elongación muscular: "(González, 2015-2016)

- "Estática: amplitud del movimiento articular donde la elongación muscular es mantenida durante cierto tiempo. "(González, 2015-2016)

- "Dinámica: amplitud de movimiento articular donde la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular. "(González, 2015-2016)

"En función del tipo de fuerza que provoca la elongación muscular:"(González, 2015-2016)

- "Activa: la fuerza que provoca la elongación es realizada por el propio sujeto. "(González, 2015-2016)

- "Pasiva: la fuerza que provoca la elongación es realizada por un compañero o fuerza externa."(González, 2015-2016)

1.11.2.- Factores que influyen

Intrínsecos

Movilidad articular

Elasticidad muscular

Endógenos

- Herencia genética
- Edad y sexo
- Motivación
- Coordinación intermuscular

Exógenos

Tipo de actividad o trabajo

Hora del día

Clima y temperatura ambiental

1.11.3.- Aspectos evolutivos

Es una cualidad de involución, es decir, el individuo nace disponiendo de una gran Fx y la ejercitación no se dirige a mejorarla, cosa realmente difícil, sino sus objetivos van encaminados a mantener unos niveles óptimos, retardando sus pérdidas progresivas provocadas por la edad, falta de ejercitación adecuada, tipos de trabajo, etc.

“La flexibilidad activa tiene la fase sensible entre los 8 y 11 -12 años en las mujeres y de 8 a 12 -13 años en los hombres, al necesitar un cierto nivel de desarrollo de fuerza y coordinación” (Sebastiani, E y González, C, 2000, p. 103).

La Fx pasiva es una capacidad precoz a desarrollar en los primeros años de vida hasta la pubertad por la escasa masa muscular, el elevado nivel de elasticidad y extensibilidad de los tendones y los ligamentos.

El objetivo principal no es mejorarla, sino procurar que esta regresión fisiológica sea lo más suave posible, hablamos más de mantenimiento que de desarrollo.

“Es aconsejable una ejercitación, al menos de recuerdo, en todas las sesiones de educación física, en las que se encuentren involucradas de manera especial las articulaciones de la cadera, hombro, rodillas, tobillo y columna” (Mora Vicente, J, 1989, p. 114).

1.11.4.- Sistemas de trabajo

Los sistemas básicos de entrenamiento de la Fx pueden dividirse en dos grandes grupos de trabajo que según Generelo y Plana (1997) son:

-Dinámico o sistema activo: se basa en el ejercicio gimnástico tradicional y se caracteriza porque continuamente hay movimiento significativo (desplazamiento), no hay fases estáticas. Es sencillo de aplicar, supone un buen trabajo de calentamiento, eleva la temperatura intramuscular y lubrica la articulación. Exige una correcta progresión pues, si no, expone al sujeto a un posible sobre estiramiento del musculo en actividad.

-No dinámico: se caracteriza porque en gran parte de la duración del trabajo no existe movimiento aparente. Relacionamos este método con los clásicos estiramientos. (p.198)

Se empezará siempre con ejercicios sencillos, analíticos con poca intensidad, para ir incrementándola y pasando a ejercicios globales de mayor complejidad, sin sobrepasar nunca el umbral del dolor, que es la mejor referencia hasta donde debe llegar un ejercicio.

1.12 Capacidades coordinativas

Las Capacidades Coordinativas están estrechamente relacionadas con las Capacidades Condicionales y sólo pueden manifestar su desarrollo por medio de ellas, convirtiéndose ambas Capacidades realmente en una unidad funcional e inseparable desde el punto de vista práctico.

Los niños al estar en proceso de crecimiento, maduración y desarrollo tienen una elevada plasticidad del sistema nervioso central, aspecto que incide positivamente en el desarrollo de las capacidades de aprendizaje motriz y capacidades coordinativas, debido a las mayores posibilidades de captación y asimilación de estímulos e información (percepción), lo cual debe ser aprovechado en la clase de Educación Física para potenciar su desarrollo físico y motriz.

De acuerdo con el concepto de E. Drenkow y P. Marschner, citados por Ruiz Aguilera y otros (1989: 5) "las capacidades coordinativas son cualidades

Sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada".

El proceso de regulación y la dirección de los movimientos se constituyen en las características principales de las Capacidades Coordinativas, las que a su vez, son condición indispensable para el aprendizaje de las habilidades motrices.

Ruiz Aguilera (1985: 84), clasifica las Capacidades Coordinativas de la siguiente forma:

Capacidades Generales o Básicas Capacidades Especiales Capacidades Complejas

1.12.1.- Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

"Capacidad de orientación "(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Capacidad de equilibrio "(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Capacidad de reacción"(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Capacidad de ritmo "(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Capacidad de anticipación "(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Capacidad de coordinación (acoplamiento)" (Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Las Capacidades Coordinativas Complejas se constituyen como la interacción de varias Capacidades Coordinativas y son nombradas como"(Guia Curricular para la Educación Física, s.f):

"Capacidad de aprendizaje motor Agilidad."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"A continuación, se presentan algunos de los aspectos que caracterizan a cada una de estas Capacidades."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

1.12.2.- Capacidad de Regulación del Movimiento

"La Capacidad de Regulación de Movimiento, como su nombre lo indica, se ocupa de regular el desarrollo de las acciones motrices para lograr los objetivos deseados."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"Esta Capacidad interviene regulando aspectos, como la cantidad de elementos que se presentan en una acción, la forma en que se desarrollan, su simultaneidad, "(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

"Sucesión, el grado de libertad de movimiento de las articulaciones, el carácter general o particular de la participación del cuerpo en la acción, las exigencias con relación a la equilibrarían, la coordinación y las capacidades condicionales."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

"Debido a la gran complejidad que pueden tener algunas tareas motrices para el aprendizaje, en la edad infantil se recomienda seleccionar estímulos que atiendan progresivamente a mayores niveles de dificultad."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

1.12.3.- La capacidad de Adaptación y Cambios Motrices

"Es una capacidad básica y su desarrollo atiende a las posibilidades de adaptación del organismo a las condiciones del movimiento de acuerdo con la forma en que se presenten las secuencias de las acciones durante transcurso del juego o tarea motriz que se realiza."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Orientación.

"Esta Capacidad está relacionada con la ubicación del cuerpo en el espacio y el tiempo, en coordinación con las situaciones que se realizan. En este sentido, el individuo debe identificar en el tiempo oportuno y con precisión, las variaciones de las situaciones motrices y adecuar la posición del cuerpo, orientarla, teniendo en cuenta como referentes los objetos y las otras personas que intervienen en la situación motriz."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Equilibrio.

"La aplicación de esta Capacidad en la Educación Física, centra su importancia básica en la capacidad de adecuar el ajuste postural, de acuerdo con las acciones que se realizan, ya sea estáticas o dinámicas."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Reacción

"La Reacción hace referencia a la capacidad del individuo de responder en el menor tiempo posible a un estímulo de carácter auditivo, visual o táctil que se presenta en el medio ambiente. En el área de la Educación Física estas acciones se presentan de manera permanente, ya sea en situaciones de juego colectivo o en actividades atléticas, gimnásticas, luctatorias o acuáticas."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

La Reacción puede ser simple o compleja.

"Es simple cuando se da respuesta a una señal conocida o prevenida con anterioridad y la respuesta se puede dar de manera rápida con acciones motrices igualmente conocidas o simples, como es el caso de las salidas en carreras de atletismo y natación; y es compleja cuando hay necesidad de responder a un estímulo generalmente desconocido. Se requiere de un proceso de elaboración y análisis para emitir finalmente una respuesta motriz, como ocurre generalmente en los juegos deportivos de conjunto."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Ritmo.

"El Ritmo en el campo de la Motricidad hace referencia a la coordinación de las acciones motrices en un espacio y tiempo determinados, respondiendo a las condiciones y las características de la situación motriz que se realiza."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

"En la práctica del deporte y el juego se requiere del empleo de ritmos determinados que inciden en la calidad de las ejecuciones. Esto se puede observar, por ejemplo, en las características de una carrera de persecución de un niño al compañero, quien le esquiva con cambios de velocidad y dirección, en la carrera para el salto largo o de altura, en un desplazamiento al aro en baloncesto, en una carrera de preparación para el remate o el bloqueo en voleibol, etc."(Guia Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Anticipación.

"La Anticipación se expresa de dos formas: Primero, la anticipación a los propios movimientos, como una disposición morfológica que consiste en adecuar los

movimientos del cuerpo en una fase previa a la acción principal de un gesto motriz o deportivo, por ejemplo, el adecuar la posición del cuerpo y especialmente los miembros superiores para recibir un pase en baloncesto, el realizar un movimiento de batida e impulso como fase previa a la ejecución de un salto, etc. Segundo, la anticipación a una acción de otra persona, o anticipación perceptiva, que consiste en una interpretación adecuada de los estímulos que ocurren en el entorno, antes de que el resultado de las acciones se desarrolle. Como ejemplo, se puede citar en baloncesto el jugador que interrumpe un pase del contrario debido a que con anterioridad anticipó (percibió), interpretó las intenciones y la acción de quien realizó el pase y tomó" (Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

"la decisión adecuada para interceptar el pase, por lo tanto, logró mediante su acción apoderarse del balón." (Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

Capacidad de Diferenciación.

"En esta capacidad interactúan dimensiones cognoscitivas, cognitivas y motrices. El alumno debe poseer conocimientos sobre las acciones motrices para establecer diferencias entre las diversas habilidades o entre los movimientos que componen una habilidad determinada, y específicamente, para la ejecución de una habilidad motriz determinada, el alumno debe estar en capacidad de diferenciar las partes o componentes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que debe dar. En este caso, la capacidad se manifiesta cuando el alumno adapta sus movimientos, adecúa cada acción motriz con referencia al ejercicio global. Ejemplo: cuando se realiza un esquema gimnástico, el deportista adecúa sus esfuerzos musculares en función de las exigencias de cada acción, ejercicio o movimiento; en el voleibol, en el remate el jugador golpea el balón de una forma determinada y le imprime una potencia adecuada a cada situación. La misma situación se presenta con referencia al manejo de los espacios y los tiempos en el juego y los ejercicios." (Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

La Coordinación Motriz o Capacidad de Acomodamiento.

"La Coordinación se define como la capacidad de realizar combinaciones motrices sucesivas y simultáneas, con adecuación al ritmo y con fluidez, armonía y continuidad en el movimiento."(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

"La Coordinación se determina también cuando un individuo es capaz de combinar en una estructura unificada de acciones motrices, varias acciones motrices independientes; esta situación se aprecia en las danzas, esquemas gimnásticos, drible doble ritmo y lanzamiento en baloncesto, desplazamiento y bloqueo en voleibol, etc. La Coordinación está matizada indispensablemente por la armonía, continuidad y fluidez del movimiento corporal, es decir, que las secuencias no se refieren sólo a la unión de diferentes habilidades en el espacio y el tiempo, sino que además, se requiere una ejecución con calidad en el movimiento corporal, como ejemplo tenemos que para el remate en el voleibol, no es suficiente unir carrera, batida, salto, contacto o golpe del balón y caída; para que el individuo realice una acción coordinadamente, además se requiere de una acción fluida y armónica en la transmisión del movimiento con atención a los diferentes segmentos corporales"(Guía Curricular para la Educación Física, s.f).

1.13.- Capacidades Coordinativas Complejas.

"Estas capacidades son el producto del desarrollo y la interacción de las Capacidades Coordinativas Generales y Especiales, de la Movilidad y de las Habilidades Motrices. Efectivamente, el desarrollo de estas Capacidades Generales y Especiales en interdependencia mutua y con las Habilidades Motrices, condicionan las posibilidades de aprendizaje motor y el desarrollo de la agilidad"(Guía Curricular para la Educación Física, s.f)

1.14.- Desarrollo de deportes y capacidades condicionales (de 09 a 11 años)

Es en esta etapa de la Educación Física cuando los discentes empiezan a recibir unas sesiones progresivamente menos globalizadas. Ya podemos abordar trabajos analíticos y diferenciados sin necesidad de “disfrazarlos” como juegos, aunque el factor lúdico debe mantenerse. Aspectos como el desarrollo de la fuerza-resistencia,

la mejora de la velocidad, el incremento de la resistencia aeróbica o la adquisición de la flexibilidad se pueden empezar a trabajar ya de manera específica sin olvidar el carácter lúdico y de progresividad, que deberá estar presente en todas las etapas.

Los deportes reglados de equipo ya pueden practicarse de manera directa y específica. Son un buen vehículo de desarrollo de las capacidades físicas, las cuales deberán de terminarse de afianzarse. Los contenidos expuestos en los programas oficiales, en los que se propone trabajar un deporte por curso y condición física muy restringida, son un error pues impiden la variedad y los trabajos globales. Se propondrán sesiones con trabajo de una intensidad significativa.

Los alumnos las finalizarán con la sensación de haberse esforzado lo suficiente como para aflorar el sudor. Si a los ejercicios físicos que realizan los escolares se les quitan las “envolturas” que suelen llevar para darles sentido –los argumentos de la sesión–, y se analizan con detenimiento, observaremos que casi siempre se están trabajando una o varias de estas capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad. Solamente en los casos de ejercicios muy específicos de coordinación o equilibrio podrían desligarse estos aspectos como predominantes. Pero, ¿qué son exactamente las capacidades condicionales, desde el punto de vista de la Educación Física? Son las cuatro mencionadas anteriormente –fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad–. La velocidad implica a los sistemas de control y dirección, según la biomáquina de Fideles y Kocjasz (1991); la fuerza y la flexibilidad responden al sistema motor; y la resistencia al sistema de alimentación.

1.15. Importancia del Desarrollo de las distintas Capacidades Motrices

Según Calero S. y Gonzales S. (2015), nos informa que el desarrollo físico está directamente ligado con el entrenamiento técnico deportivo, voluntad y táctica. Este entrenamiento en todos los aspectos trae como consecuencia la obtención de una base deportiva, que esto sirve para adoptar formas más modernas de la práctica y ejecución del deporte, ampliando movimientos en todos sus músculos. Por eso cada parte de nuestro cuerpo, cada órgano, cada sistema nervioso está ligado con nuestra resistencia inconscientemente que el cuerpo ya posee, y a través de esas prácticas va permitir que el cuerpo se adapte a las nuevas rutinas que el cuerpo realiza

El acabado de las actividades motrices del deportista debe estar en coordinación con las destrezas y los hábitos que necesita cada deporte que va practicar, desarrollando al máximo las rutinas y hábitos. Por tanto mientras mayor sea la exigencia que reciba el deportista va obtener mejores resultado y no será problema para el alumno.

Clasificación de las Capacidades Motrices

Son aquellas capacidades que se requieren para el establecimiento de las acciones de los movimientos que realiza el alumno en la práctica del deporte.

Entre esas capacidades motrices describe las más principales a desarrollar: Cognoscitivas, Condicionales y Coordinativas

Cognoscitivas: Son aquellos resultados que se obtienen por la adquisición de información de ciertos deportes de las cuales quiere practicar y ejecutar, teniendo propiedad para la resolución de problemas técnicos aplicando correctamente el conocimiento, para que respete las reglas propuestas de los deportes. Algunos principios que basa esta capacidad son el conocer y participar en la elaboración del plan a seguir durante el entrenamiento, manteniendo un estado óptimo al finalizar la práctica.

Condicionales: Son aquellos factores influyente de manera externa del organismo entre ellas están los criterios de alimentación, medio ambiente y genética que usualmente son los más comunes para la práctica de las mencionadas.

Coordinativas: Son actividades de relatividad psíquico de las condiciones que posee el alumno para ejecutar ciertas actividades en base al acoplamiento, equilibrio y destreza que tiene el alumno para su ejecución.

Todas las cualidades mencionadas se encuentran en un estándar regular y cotidiano para su ejecución del alumnado, ya puede realizar dentro del centro de estudios o fuera de ella; teniendo un buen nivel para su propio desenvolvimiento sin supervisión directa aspirando a tener buenos resultados deportivos.

1.16.- Incremento de las capacidades condicionales

Los quince o dieciséis años es la edad aconsejable para que los adolescentes se especialicen en un deporte de adecuada entidad, si en la anterior etapa tuvieron oportunidad de practicar varios. Deberá plantearse ya durante la última etapa escolar para que les sirva como medio de Educación Física, complementado con el trabajo cada vez más intenso de desarrollo de las capacidades condicionales; es a partir de ahora cuando pueden incrementarse considerablemente la fuerza, la velocidad y la resistencia. A esta edad, el adolescente es socialmente expansivo. Le atrae la convivencia y la comunicación con los demás. Experimenta la vida social dentro de las múltiples agrupaciones en las que logra integrarse. Se siente identificado con el grupo. Pero esa identificación no difumina los contornos de la personalidad individual.

Tiene necesidad de liberar energías en forma de expresión de habilidades y destrezas. A través de ellas consigue aliviar la presión de la carga emocional. El deporte cumple aquí un objetivo muy importante pues es el cauce natural por el que va a discurrir el adolescente. Es indiferente que el deporte que elija sea colectivo o individual. Todos cumplen la función ambivalente de integrar a la persona y definir su individualidad.

Durante esta etapa van a aflorar en los chicos y chicas una serie de actitudes hacia el ejercicio físico que determinarán en el futuro el que deseen beneficiarse de todos los aspectos positivos de la Educación Física; o por el contrario, se orienten hacia esquemas de vida sedentaria que les cierren el camino hacia una experiencia vital especialmente importante para la persona. Los resortes de motivación en esta etapa están relacionados con intereses muy directos y desea que se satisfagan lo antes posible. Los factores que movilizan la conducta hacia el ejercicio físico son:

- Dominio sobre la tarea que tenga que realizar.
- Poderío físico sobre el medio
 - este tipo de motivación encuentra más eco en los chicos que en las chicas.
- Influencia positiva del ejercicio físico sobre la estética personal.

1.17.- Unidad didáctica

"Esta Unidad didáctica va a ir destinada al alumnado de 09 y 11 años, concretamente a 6º Educación Primaria. En ella vamos a trabajar el desarrollo de las Capacidades

Físicas Básicas teniendo en cuenta y adoptando una perspectiva de salud. Se trata de elaborar un marco general en el que desarrollar estas capacidades motoras para ir preparándoles de una manera más específica a otros métodos de trabajo en edades posteriores" (González, 2015-2016)

"He elegido el sexto curso principalmente porque según el momento evolutivo de los niños es una edad propicia para trabajarlas y me permite utilizar mayor variedad de recursos que en las primeras edades. " (González, 2015-2016)

"En concreto, en el tema de las cualidades físicas, si bien desde los primeros cursos y mediante diferentes estrategias y contenidos, se va introduciendo a los alumnos, no es hasta el final de la etapa primaria cuando se debe abordar el trabajo con un carácter más expreso en vías de especialización. Los alumnos a estas edades ya han trabajado contenidos de EF referidos al Conocimiento corporal, Habilidades motrices y Actividad física y salud por lo que estarán familiarizados con las sesiones de trabajo de la siguiente Unidad Didáctica. " (González, 2015-2016)

"Por otro lado, el alumnado de estas edades debe haber mejorado sustancialmente en relación a las coordinaciones, equilibrios, mostrando una mayor independencia de brazos y piernas respecto al tronco y estando en alza muchas de las capacidades físicas que en edades previas. Además, es la etapa de elaboración definitiva del esquema corporal. "(González, 2015-2016)

"A estas edades (09 – 11 años) los niños se encuentran en la fase de desarrollo prepuberal, cuyos aspectos más relevantes a considerar cara a la actuación docente son"(González, 2015-2016):

- "A nivel motor, el niño se encuentra en la fase final de desarrollo psicomotor; coincidiendo con una mejora de las coordinaciones, en mayor equilibrio e independencia segmentaria y una elaboración definitiva del esquema corporal. " (González, 2015-2016)

CONCLUSIONES

PRIMERA:" He podido observar mediante las lecturas sobre el concepto de capacidades físicas básicas que este tema engloba varios aspectos de la educación física que se combinan entre sí para su desarrollo como son las habilidades motrices básicas, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la percepción del espacio y el tiempo, etc. Entonces desde mi punto de vista, considero que su desarrollo se puede tomar como una puesta en práctica de los conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de toda la etapa primaria en relación a la asignatura de educación física. "(González, 2015-2016)

"SEGUNDA: Las capacidades físicas básicas evolucionan hasta llegar a la edad adulta (excepto la flexibilidad) pero es en los primeros años de edad, coincidiendo con su estancia en los centros escolares, donde se producen los momentos idóneos para su desarrollo. " (González, 2015-2016)

"TERCERO: Gracias al desarrollo de las capacidades físicas básicas se puede: Conseguir una buena postura corporal y evitar dolores de espalda. Mejorar la salud, favoreciendo el crecimiento del corazón y la ampliación de volumen de sangre, disminuyendo así el nivel de fatiga y de la frecuencia cardiaca. Mayor fluidez y amplitud de movimientos (mejora de la motricidad), para que en el futuro más inmediato pueda realizar acciones de la vida cotidiana como andar, correr, alcanzar objetos, inclinarnos, estirarnos o coger peso sin que suponga ningún impedimento por razones de salud." (González, 2015-2016)

REFERENCIAS CITADOS

González, A. (2015-2016). Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12 años. Disponible en:<http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21042/TFG-L1413.pdf;jsessionid=8B3628A0D70CCD8DDBA2089C853BF8C3?sequence=1>

Guia Curricular para la Educación Física. (s.f). Las capacidades Físicomotrices. Disponible en:<https://docplayer.es/19229693-Las-capacidades-fisicomotrices.html>

DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

WORLD OF EDUCATION



TRABAJO PRÁCTICO

1	minad.webs.uvigo.es Fuente de Internet	8%
2	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo de estudiante	5%
3	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	4%
4	docencia.uces.edu.co Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo de estudiante	2%
6	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbota Trabajo de estudiante	<1%
7	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Católica de Oriente Trabajo de estudiante	<1%

9	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
----------	---	---------------

Publicadas: 0/10 Criterio: Estado de las fuentes: 0/10 Estado de las fuentes: 0/10