

Curso

Introducción a las Capacidades Coordinativas

Especialista:
Jerry Molleda Valdeiglesias



Índice

MÓDULO I

- CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

MODULO II

- IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN PARA EL MOVIMIENTO.

MODULO III

- EL RITMO EN LA MOTRICIDAD.



CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS



Temas a tratar

- ¿Qué son las capacidades coordinativas?
- Clasificación de las capacidades coordinativas
 - Generales
 - Especiales
 - Complejas
- Métodos y medios para el desarrollo de las capacidades coordinativas

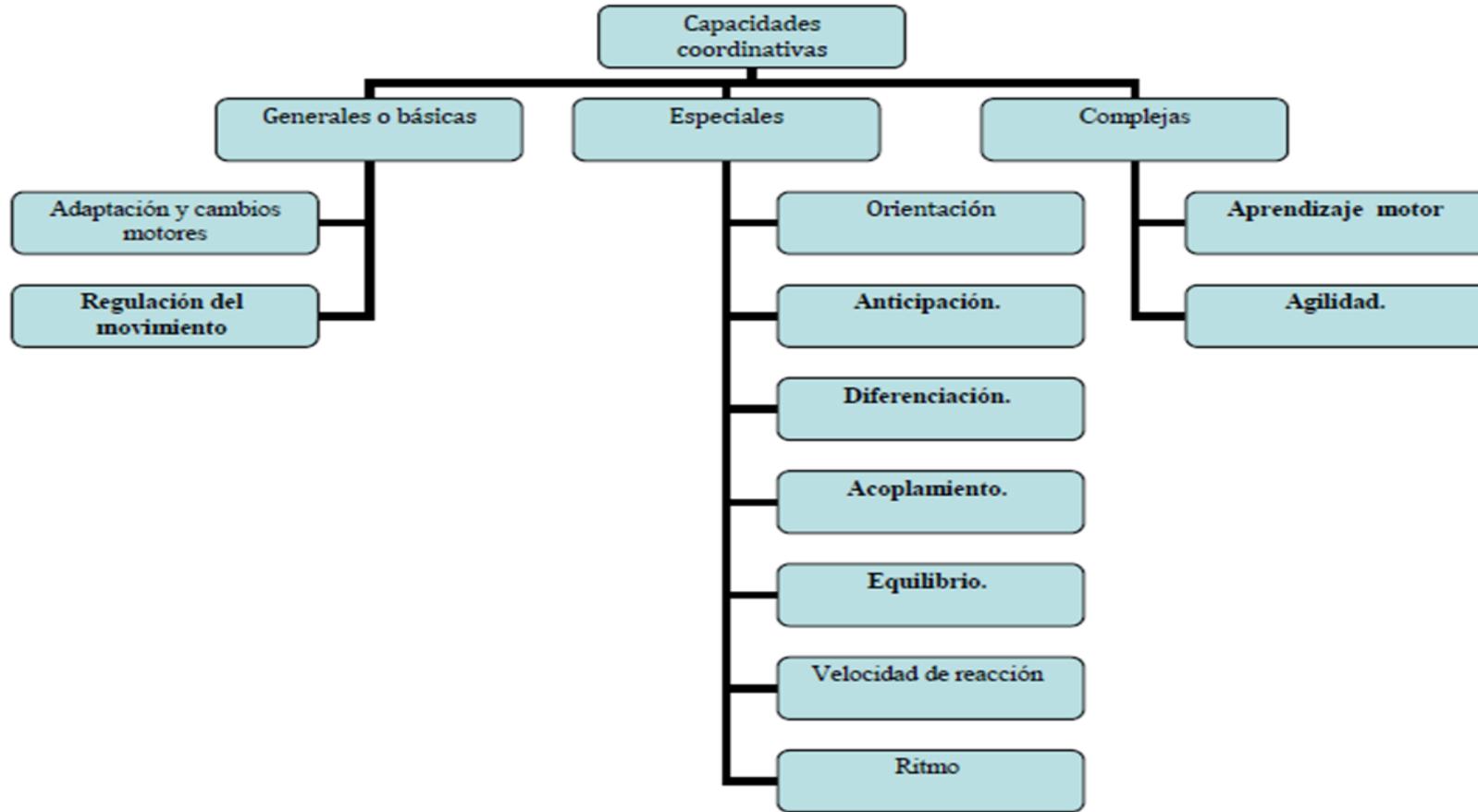


/ ¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS?

- Massafret y Segrés (2010), definen a las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.



CLASIFICACIÓN



Clasificación de las capacidades coordinativas tomado de Dorticós, F. León G y Beltrán C. (2010). Las capacidades motrices y medios para su desarrollo. Una propuesta para el ámbito escolar. (pp. 215). México: ITSON

Generales o básicas

Capacidad de regulación del movimiento: es la capacidad de regular los esfuerzos durante la acción, lo cual permite su ejecución de forma más precisa, con un mayor control del movimiento y con menor gasto energético.

Deporte	Acción	Indicaciones
Gimnasia	Carrera para realizar el round off	Acelera, mayor amplitud a la hora de apoyar las manos, etc.
Atletismo	Lanzamientos	Gira más rápido, estira los brazos para mayor amplitud, etc.
Halterofilia	Jalón	Jala más rápido, pasa rápido los brazos.
Tenis de mesa	Desplazamientos	Separa más los pies. (amplitud)
Natación	Braceo	Extiende más los brazos y no hagas puño al empujar el agua.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: es la capacidad de controlar de manera eficiente la acción motriz, permitiendo cambiar constantemente de un movimiento a otro sin afectar el rendimiento.

Acción motriz	Adaptación a un nuevo elemento o superficie	Intensidad, volumen, densidad, frecuencia
Saltos sobre el piso en un terreno estable	Saltos sobre cama elástica o saltos ornamentales.	3 a 5 veces por semana, 20 minutos, x cantidad de saltos por minutos, etc.
Rodamiento adelante	Mortal adelante	2 a 4 veces por semana, 30 minutos por día, x cantidad de repeticiones por minuto/ hora, etc.
Conducción	Regate	3 a 5 veces a la semana, 20 minutos por sesión, etc.
Saque bajo mano	Saque tenis	"X" cantidad de saltos por minuto, 3 a 5 veces de práctica a la semana, etc.



Especiales

Capacidad de reacción: es la capacidad para iniciar y ejecutar intencionalmente acciones motoras a corto plazo ante una señal. Se trata de reaccionar en el momento idóneo y con una velocidad apropiada para la tarea.

Deporte	Acción o habilidad motriz	Ejercicio de reacción
Gimnasia	Medio mortal	Rechazo de hombros por 15 segundos.
	Salto en trampolín	Salto carpado en el suelo por 15 o 20 segundos.
Halterofilia	Sentadilla de arranque.	Metidas de arranque 5 veces de manera explosiva.
En el caso de los juegos con balón	Recepciones	Se lanza una pelota de tenis a la pared alternadamente y se debe atrapar antes que caiga al suelo.

Capacidad de ritmo: es la capacidad para procesar un ritmo que nos viene dado del exterior, para reproducirlo en forma de movimientos y de plasmar en la actividad motora propia el ritmo “internalizado” de un movimiento.

Acción o habilidad motriz	Apoyo externo	Acciones verificables
Desplazamientos variados	Palmas	Momentos de aceleración y ritmo estable en una carrera de largo tramo.
Boxeo	Sonido del silbato.	Movimiento de pies en los desplazamientos.
	Cuenta numérica por parte del entrenador	Golpes constantes.



Especiales

Capacidad de orientación: permite determinar los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido lo más rápido y exactamente posible a fin de modificar la situación y proporcionar con ellos los esfuerzos necesarios.

Percepción	Decisión	Ejecución
Un compañero corriendo libre por la banda sin marca	Realizar un pase en profundidad.	Ejecuta el pase
Arquero fuera de su zona de portería.	Disparar al arco	Tiro a gol por encima del arquero.
Boxeador tiene baja la guardia.	Atacar de frente	Realizar el golpe.
Mala formación en defensa	Entrar a la bomba	El doble ritmo y encestar.
Un movimiento preparatorio para el remate del rival por el lado derecho.	Bloquear el remate	Desplazamiento y salto para el bloqueo.

Capacidad de equilibrio: el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto o desplazándose.

Tipo de equilibrio	Acción motriz	Nivel de dificultad
Estático	Vertical invertida sobre el piso.	Vertical invertida sobre una colchoneta de 30 cm x 30 cm.
	Pararse sobre el suelo	Pararse sobre la viga de 20 cm, 60 cm etc.
Dinámico	Carrera 100 m.	Carrera de vallas.
	Caminar sobre el piso	Caminar sobre la viga de 20 cm, 60 cm etc.



Especiales

Capacidad de anticipación: es la capacidad de adelantarse a la fase anterior del movimiento principal, un fundamento técnico o habilidad especializada.

Direcciones	Decisión previa	Ejecución
Del deportista	Correr coordinadamente antes de lanzar la jabalina.	Lanzamiento de jabalina con el brazo ejecutor extendido.
	Posición correcta de los pies antes de rematar al arco.	Remate a un ángulo de arco.
En relación al rival	Anticipar la recepción del balón de un rival.	Interceptación del pase en contra de rival.
	Identificación de la fase preparatoria del jab por derecha del rival.	Esquivar el golpe y preparar ataque.

Capacidad de diferenciación: es la capacidad para lograr una elevada precisión y economía de los diferentes movimientos deportivos a fin de diferenciar una habilidad de otra entre las partes que la componen.

Deporte	Habilidad motriz, acción motriz o fundamento técnico.	Fases de ejecución
Halterofilia	Clean and jerk	Fase de deslizamiento y control de la barra - fase de empuje
Gimnasia	Mortal hacia atrás.	Fase de carrera, fase de elevación (suspensión) y fase de giro (rápido) - caída (control).
Atletismo	Carrea de velocidad.	Fase de salida, fase de aceleración.



Especiales

Capacidad de coordinación o acoplamiento: es la capacidad de coordinar intencionalmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación con el movimiento de todo el cuerpo dirigido a un objetivo determinado.

Acciones o habilidades motrices	Unión de habilidades	Resultado
Correr	Carrera + rueda lateral	Round off
Rueda lateral (aspa de molino)		
Lanzar y atrapar pelotas	Lanzamiento + salto	Tiro a canasta en suspensión.
Saltos		
Correr	Carrera + ubicación en el espacio	Al recibir un pase remate a portería.
Ubicación espacial		



Complejas

Capacidad de aprendizaje motor: se basa en el desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas tanto generales como especiales, las cuales determinarán el ritmo de aprendizaje motor y la progresividad de la agilidad.

Percepción	Grado de dificultad	Experiencia motriz
La llegada de un balón	Tamaño del balón.	Manipulación de objetos en la etapa previa.
3 posibles direcciones para conducir el balón.	Cantidad de adversarios	Desplazamientos variados y en diferentes direcciones.
Compañeros sin marca, libres para el ataque.	Distancia o recorrido que seguirá el pase.	Lanzamiento a puntos específicos como conos, cajones, net.

Agilidad: es la capacidad de seleccionar y ejecutar los movimientos necesarios de forma rápida correcta e ingeniosa. La base de la agilidad se encuentra en la movilidad del hábito motor.



Imagen tomada de https://www.ecured.cu/Agilidad_f%C3%ADsica

MÉTODOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

- Es importante mencionar que las capacidades coordinativas propician condiciones para obtener eficiencia en el movimiento, además, dicha condición es fruto de la óptima relación entre el Sistema Nervioso Central y los músculos

MÉTODOS	MEDIOS
Visual directo	Demostración del profesor
Visual indirecto	Películas secuencias
Auditivos	Palmadas sonidos palabra
Verbales	Palabra
Ejercicio estándar Ejercicio variable	Ejercicio sin variar los componentes de la carga Ejercicios variados Ejercicios con música Ejercicios con diferentes grados de dificultad Ejercicios modificados, renovados
Propioceptivos	Dispositivos conductores especiales
Competencia	Autoanálisis de situaciones Ejercicios en condiciones de competencia
Juego	Juegos de saltos, giros, volteretas, colocaciones
Fragmentario o por partes	Partes de un ejercicio
Global o del todo	Realización completa del ejercicio





Gracias



Curso

Introducción a la Psicomotricidad

Especialista:

Jerry Molleda Valdeiglesias



Índice

MÓDULO I

- ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD.

MODULO II

- HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS.

MODULO III

- NOCIONES ESPACIO-TEMPORALES.



HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS



Temas a tratar

- ¿Qué es motricidad?
- ¿Habilidades, capacidades o cualidades?
- Habilidades motrices en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Habilidades motoras básicas
 - Características
 - Clasificación
- Importancia de las habilidades motrices.



/ ¿Qué es motricidad?

- Castañer, M. (2013). “Toda manifestación de la dimensión corporal humana de carácter cinésico, simbólico y cognoscitivo”.
- Blázquez (2001). “La actividad física como toda manifestación motriz, está orientada a su ejercitación, optimización y perfeccionamiento”.





Capacidad
Motriz



Habilidad
Motriz



Cualidad
Motriz

/ Habilidades motrices en el ámbito de la actividad física y el deporte.

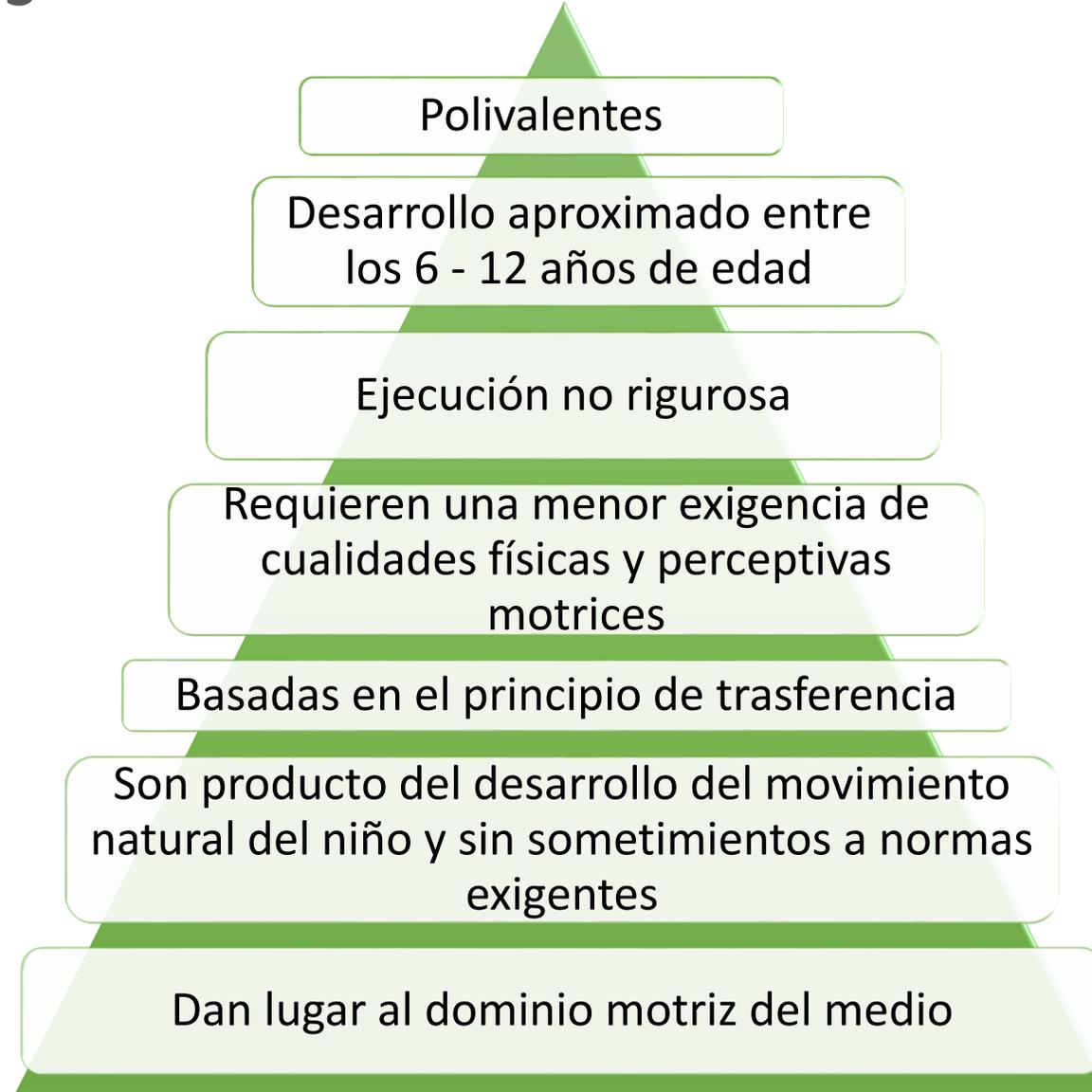
De acuerdo con Genérello y Lapetra (1993), en la Educación Física las habilidades y destrezas motrices básicas se basan en el análisis y la evolución de la concepción de habilidad, que se refiere a la capacidad que adquiere el individuo para realizar acciones motrices desarrolladas con un mínimo de gasto de energía y de tiempo, logrando el objetivo esperado como competencia del ser humano.



/ Habilidades Motrices Básicas



/ Características



/ Clasificación

- Según su forma



Estabilidad



Locomoción



Manipulación

/ Clasificación

- Según su evolución



Holocinesia
(Exploración, Adquisición)



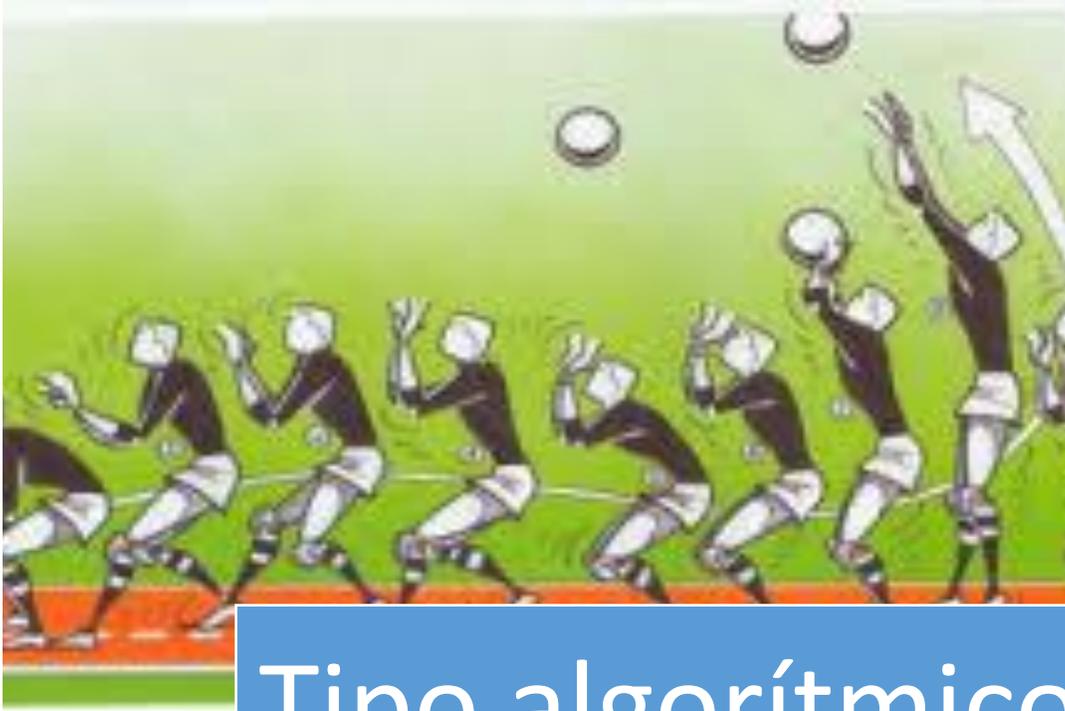
Ideocinesia
(Ampliación, Ajustes)



Morfocinesia
(Consolidación,
Singularización)

/ Clasificación

- Según su proceso de resolución



Tipo algorítmico



Tipo heurístico

Importancia de las habilidades motrices





Gracias



Taller

Actualización en Psicomotricidad

Especialista:
Jerry Molleda Valdeiglesias



Módulo 1: Aportes de la pedagogía en el desarrollo físico y psicológico en la edad escolar



Temas a tratar

- Psicomotricidad
- Corporeidad
- Esquema corporal
- Lateralidad
- Psicología evolutiva aplicada a la actividad física
- Teoría sociocultural
- Zona de desarrollo proximal



/ Psicometricidad

/ Taller de Actualización Psicomotriz 2023

CAPACITACIONES IPD



PSICOMOTRICIDAD

Desarrollo
infantil integral

Motricidad

Cognición

Psicológico



PSICOMOTRICIDAD

Psicomotricidad

Concepto adjudicado a Dupré, no es una metodología

Son circuitos, juegos, todo profesional la puede trabajar

Origen; terapia psicomotriz

Metodología educativa creada por Aucouturier y La Pierre

Sala de psicomotricidad

La psicomotricidad es desarrollo infantil – el juego es desarrollo infantil que potencian las habilidades de aprendizaje que lo habilitan al niño y a la niñas a aprender



Durante la práctica

Detectar,
observación del
juego y evaluación
psicomotriz

Prevenir

Trabajo
transdisciplinario

Inclusiva

Puede explicar lo
que pasa en el
aprendizaje de
cada niña y niño

La Psicomotricidad no es....

Juegos y cantos

Actividades de la escuela

Circuitos o ejercicios

Material didáctico

Plan curricular

Educación física, Terapia, Deporte, Neuromotricidad entre otros.



Porque es importante la Psicomotricidad





Diagnóstico

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reveló, recientemente, que el 35% de niñas, niños y adolescentes en el Perú se encuentran en situación de pobreza.

Según cifras oficiales, más de 670 mil niñas, niños y adolescentes no se han matriculado, probablemente porque han ingresado al trabajo infantil.

La depresión y el suicidio empezaron a aparecer como las principales causas de muerte en adolescentes y un estudio en línea realizado ese año encontró que el 33% tiene riesgos en su salud mental.

Cierre de escuelas y a la limitada efectividad que tuvo la educación a distancia, la pérdida de escolaridad por aprendizaje es de 1,8 años



Psicomotricidad

Disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.





Corrientes



Reeducación Motriz

Terapia Motriz Específica

Movimiento de la
Educación y la
Reeducación Psicomotriz



Psicomotricidad Educativa



Ayudar a los niños y niñas en su función simbólica

Ayuda al niño y a la niña a vivir armónicamente

Favorecer el desarrollo de los procesos de seguridad y descentralización, es indispensable para acceder al pensamiento operatorio, a partir del placer del juego



Psicomotricidad educativa

Ritual de entrada

Expresividad Motriz

Practica
Psicomotriz

La Historia

Expresividad



Psicomotricidad educativa

Expresividad Motriz

“Dinámica del Castillo” Destrucción y construcción de su aprendizaje.

Expresividad

Realización de un dibujo expresando su situación personal



Psicomotricidad educativa

Ritual de entrada

- ✓ Planifica su proyecto de juego
- ✓ Recuerda normas y reglas de la sesión anterior

La Historia

- ✓ Debe estar relacionada con las emociones y miedos de los niños y niñas y debe ser contada en presente.

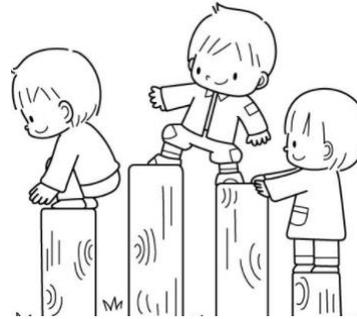


Psicomotricidad educativa

Del placer sensorio motor



De distanciación



Juego simbólico



Espacios

Componentes de la Psicomotricidad





Psicología evolutiva

OPERACIONES MENTALES SIMPLES
COMO LA REVERSIBILIDAD.

PENSAMIENTO LÓGICO, ABSTRACTO,
INDUCTIVO Y DEDUCTIVO

APRENDIZAJE MEDIANTE LOS
SENTIDOS E INTERACCIÓN CON
OBJETOS

DESARROLLO DE LA FUNCIÓN
SIMBOLICA, LENGUAJE ORAL Y
ESCRITO.

ETAPA SENSORIOMOTORA
DE LOS 0 A LOS 2 AÑOS

ETAPA PRE-
OPERACIONAL
DE LOS 2 A LOS 7 AÑOS

OPERACIONES
CONCRETAS
DE LOS 7 A LOS 12 AÑOS

OPERACIONES FORMALES
DE LOS 12 AÑOS EN
ADELANTE



Aprendizaje sociocultural



/ ¿Qué es la corporeidad?

- Merleau-Ponty (1975), dice que la corporeidad se da a través de la experiencia corporal en relación con las dimensiones emocionales, sociales y simbólicas.
- Zubiri (1986) menciona que la corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer.



La corporeidad en la Educación Física

De acuerdo con Muelas (2018), la clase de Educación Física ofrece la oportunidad para que los estudiantes expresen con libertad lo que sienten y experimenten en todas las dimensiones de la corporeidad.



✓ Motricidad como expresión de la corporeidad

- Coego JM y Trigo AE (2003), “la motricidad es la expresión de la corporeidad y la energía que nos impulsa a vivir y tomar conciencia de quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos”.
- Para Cagigal (1979), “la cultura física y corporal, como hábito de una sociedad, son el pilar de la libertad y progreso del desarrollo del ser humano”.



/ Enfoque de la corporeidad en la Educación Física peruana

Currículo Nacional



Corporeidad en tiempos de confinamiento





Gracias

