UNIDAD III

DESTREZA

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de la unidad, el alumno:

- Conocerá los componentes de la destreza.

- Aplicará ejercicios de destreza.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno:

- Definirá el término de destreza y sus componentes.
- Realizará ejercicios de destreza corriendo.
- Realizará ejercicios de destreza saltando.

UNIDAD 3

DESTREZA

Se puede definir como una característica motora la cual se re-representa como una buena coordinación de la motricidad de todo el cuerpo.

Las condiciones para que exista destreza son: la elasticidad, la flexibilidad y la adaptación motora (entenida como la aptitud de cambiar de driección en un movimiento, rápida, segura y fácilmente).

Considerado lo anterior, puede afirmarse que la destreza es la capacidad de moverse en cualquier dirección en forma rápida y segura. La destreza no se relaciona con ninguna aptitud física en especial, se muestra desde las primeras etapas de desarrollo y permanece durante largo tiempo, Con ella se posibilita el dominar complicadas coordinaciones durante y después de la enseñanza de la psicomotricidad y el desarrollo técnico-deportivo y, utilizarlos en las más variadas situaciones con propiedad y eficacia (habilidad).

La destreza es una aspecto de la coordinación que, salvo algunas limitantes, admite diferencias individuales notables.

- Durante la adolescencia, estas expresiones de coordinación - motriz, presentan un descenso notable, debido a los cambios estructurales del cuerpo.

- En esta etapa de desarrollo se puede iniciar la enseñanza de destrezas deportivas especializadas, considerando el aprendizaje psicomotriz que le antecede y las condiciones antes mencionadas.

Destreza para saltar.

La destreza para saltar es la capacidad de vencer el propio peso del cuerpo en un movimiento continuo y venciendo la fuerza de gravedad.

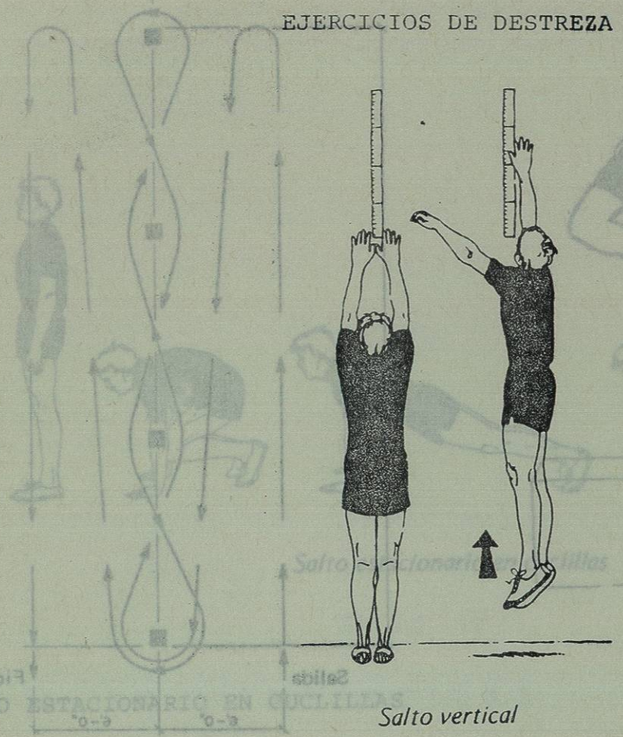
El dominio de la téncica de el salto incluye características motoras individuales y también se considera la fuerza, velocidad y la coordinación para efectuar correctamente dicha técnica.

A las extremidades inferiores debe de darse la mayor importancia en el transcurso de los entrenamientos de salto, ya que mediante repeticiones adecuaran cada una de las características que intervienen en ello.

Se sugieren para la clase práctica correspondiente a esta unidad las siguientes pruebas: el salto vertical, la carrera de agilidad y el salto estacionario en cuclillas.

Estas pruebas constituyen instrumentos prácticos para medir la destreza y la capacidad motora general, debido a que se han basado en criterios del tiempo necesario para realizarlas, en la facilidad de llevarlas a cabo y de calificarlas.

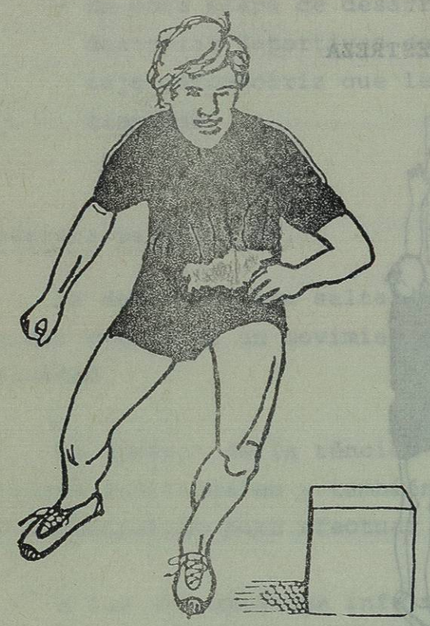
EJERCICIOS DE DESTREZA



Salto vertical

SALTO VERTICAL

Explicación: Colocarse de cara a una regla elevada, teniendo los pies planos sobre el piso, y ambos brazos extendidos hacia arriba. Señale el punto donde el extremo del dedo índice y medio de cada mano tocan la regla. Ahora colóquese de perfil a la regla. Sin mover los pies (no está permitido dar un paso para saltar), agáchese todo lo que pueda y salte, tocando la regla lo más alto que pueda con la mano que está más cerca de la regla. Tome un breve descanso y salte de nuevo. Registre la distancia más alta lograda entre la postura de pie y la postura saltando, calculando bien los centímetros.



Carrera de agilidad

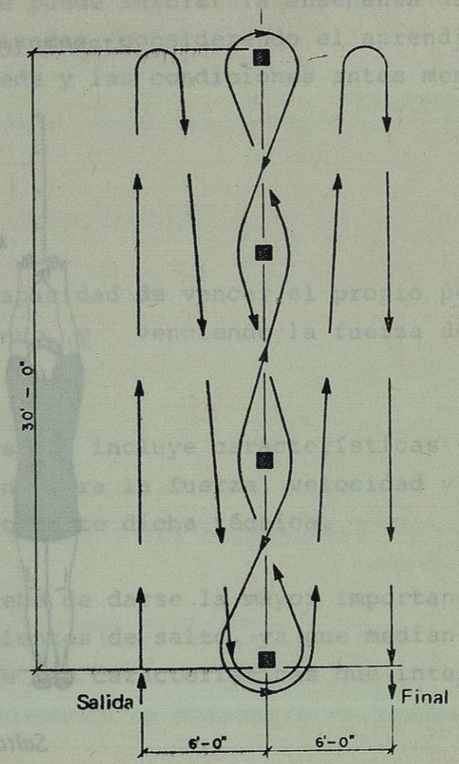
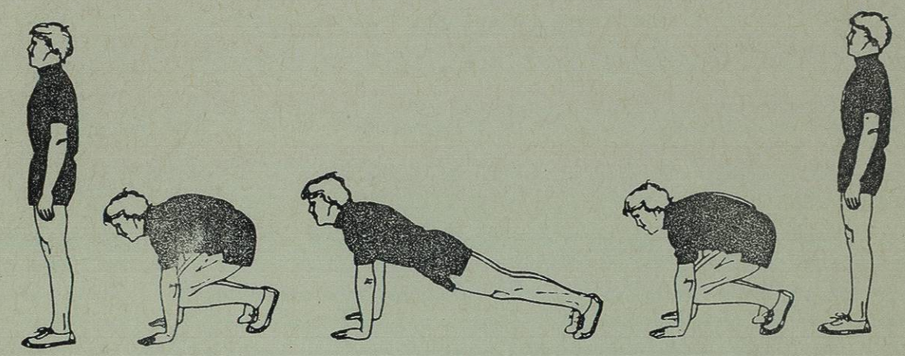


Diagrama de la carrera de agilidad

CARRERA DE AGILIDAD

Explicación: Partir de la línea de una posición supina, con los -- brazos y manos doblados, frente a los hombros. A la - orden de "ya", el cronómetro se pone en marcha. Salte para ponerse en pie, corra lo más rápido que pueda -- hasta la línea opuesta que estará a una distancia de diez metros , deténgase cuando un pie toque o cruce - la línea opuesta, y luego regrese a la línea de partida. Esquive las sillas que estarán colocadas a tres - metros de distancia y regrese hasta la línea de partida. Vuelva otra vez a correr derecho hasta la línea - opuesta, tóquela o crúcela con el pie y luego regrese hasta el punto final. El tiempo necesario para completar la carrers se deberá computar hasta una décima de segundo.



Salto estacionario en cuclillas

SALTO ESTACIONARIO EN CUCLILLAS

Explicación: Colocarse de pie, los pies juntos y las manos a los - lados. Es un ejercicio en cuatro fases: 1) Colocarse con las manos en el suelo, las rodillas dobladas. -- 2) Echar las piernas hacia atrás, extendidas del todo (sosteniéndose con las palmas de las manos). 3) Recoger rápidamente las piernas para regresar a la posi-- ción 2. 4) Regresar a la postura inicial (parada). Esto constituye todo un ejercicio. La puntuación se - determina por el número de ejecuciones completas y -- parciales que se puedan realizar en 30 segundos. Por ejemplo, si llega a completar 15 repeticiones y se encuentra en la postura agachada, previa al ponerse de pie cuando son los treinta segundos, la puntuación -- será 15-3.