

Novena sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Efectua una recapitulación de los temas estudiados.
- 3.- Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
- 4.- Permite una recuperación de las actividades de campo a los alumnos no las hayan completado y las registrará en su ficha correspondiente.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención a la recapitulación.
- 3.- Valora los resultados obtenidos.
- 4.- Verifica que el maestro registre las actividades de campo que realizó.

CAPÍTULO I

DESTREZA

La adaptación física se considera una habilidad pedagógica que por medio de la cual el individuo alcanza la eficiencia de sus movimientos desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con el propósito de mejorar y conservar el equilibrio de la actividad funcional del individuo logrando operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

En este capítulo se abordará la adaptación física, la cual se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

La adaptación física se refiere a la capacidad de adaptación que el individuo posee para operar en las condiciones de salud y los aspectos psicológicos afectivos y emocionales.

El movimiento se define como el desplazamiento de un cuerpo o parte del cuerpo en un espacio y tiempo. Este movimiento puede ser voluntario o involuntario, y puede ser simple o complejo. Los movimientos simples consisten en acciones básicas como caminar, correr, saltar, etc. Los movimientos complejos consisten en acciones que requieren de una coordinación de varias partes del cuerpo, como el lanzamiento de un balón o el golpeo de un bate.

Las destrezas simples se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de pocas partes del cuerpo y que se aprenden rápidamente. Ejemplos de destrezas simples son: caminar, correr, saltar, etc. Las destrezas complejas se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de muchas partes del cuerpo y que se aprenden lentamente. Ejemplos de destrezas complejas son: el lanzamiento de un balón, el golpeo de un bate, etc.

Las destrezas compuestas se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de varias partes del cuerpo y que se aprenden lentamente. Ejemplos de destrezas compuestas son: el lanzamiento de un balón, el golpeo de un bate, etc.

Las destrezas complejas se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de muchas partes del cuerpo y que se aprenden lentamente. Ejemplos de destrezas complejas son: el lanzamiento de un balón, el golpeo de un bate, etc.

Las destrezas simples se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de pocas partes del cuerpo y que se aprenden rápidamente. Ejemplos de destrezas simples son: caminar, correr, saltar, etc.

Las destrezas compuestas se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de varias partes del cuerpo y que se aprenden lentamente. Ejemplos de destrezas compuestas son: el lanzamiento de un balón, el golpeo de un bate, etc.

Las destrezas complejas se refieren a aquellas habilidades que requieren de una coordinación de muchas partes del cuerpo y que se aprenden lentamente. Ejemplos de destrezas complejas son: el lanzamiento de un balón, el golpeo de un bate, etc.

En resumen, la destreza es una capacidad de coordinar movimientos simples. Una destreza simple se refiere a la adaptación de las partes del cuerpo para realizar un movimiento específico.



## DESTREZA

## Tipos

Simple  
Compuestas  
Complejas

## Componentes neuromusculares

Sensibilidad profunda  
Ritmo ejecutivo  
Inteligencia motriz

## Indicadores

Táctil  
Visual  
Vestibular  
Acústica  
Cinestésica

## Técnicas

Ejercicio  
Práctica

## Introducción

La educación física se considera una disciplina pedagógica que por medio de la actividad física, busca alcanzar la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complejas, con el propósito de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del individuo logrando favorecer las condiciones de salud y los aspectos cognoscitivos, afectivos y sociales.

En este capítulo se hablará de una de las capacidades coordinativas las cuales generalmente están determinadas por los procesos de organización, control y la regulación del movimiento. Nos referimos a la destreza.

La destreza es la tarea motriz que requiere aprendizaje y práctica y que además se trata de un movimiento relativamente complejo, ejecutado con cierto grado de eficiencia donde las capacidades motrices básicas constituyen el fundamento sobre el cual el individuo elaborará sus destrezas de movimiento.

## Definición de destreza:

*"Es el grado de eficiencia en la ejecución de una tarea motriz compleja".*

La destreza y la habilidad suele utilizarse como sinónimos ya que presentan algunos aspectos en común debido a que el equilibrio motor está incluido en todos los aspectos como un componente de la destreza o de la habilidad, es por eso que la teoría y la práctica de la educación física suele relacionarlas.

## Clasificación (Tipos)

Para unificar criterios relacionados a la destreza de movimiento se presenta la siguiente clasificación según el grado de complejidad.

- simples
- compuestas
- complejas

## \* Destrezas simples

Estas se refieren a la adaptación de las

conductas generales básicas (rodar, reptar o arrastrarse, gatear, caminar, correr, saltar, girar, trepar) en una nueva situación o circunstancia que requiere cierto aprendizaje donde estas se basan en el dominio o control de las primeras y en ella se involucran una o más partes del cuerpo.

## \* Destrezas compuestas

Se basan en la ejecución eficiente de las conductas generales básicas e incorpora el manejo de un implemento (empujar, manipular, jalar, golpear, lanzar, transportar, atrapar, desviar, eludir, e interceptar).

## \* Destrezas complejas

Es donde el individuo utiliza todo su cuerpo en muchas situaciones imprevistas sin una base de sustentación y utilizando la aplicación de las leyes naturales o físicas del cuerpo humano en reposo o en movimiento.

## Componentes Neuromusculares

Hablar de destreza es mencionar los tres componentes neuromusculares que son el resultado de esta.

## \* Sensibilidad profunda

Es la facultad de conocer las posiciones de los segmentos corporales respecto a los planos del espacio.

## \* Ritmo ejecutivo

Es la capacidad de estimular en el momento oportuno el músculo en su justa intensidad y en exacta sucesión temporal.

## \* Inteligencia motriz

Es el más breve espacio de tiempo posible, del movimiento a su nivel cinemático y dinámico justo. Los movimientos mecanizados no lograrán desarrollar la capacidad coordinativa llamada destreza, es por ello que, debemos recurrir a ejecución que creen artificialmente algunas situaciones nuevas y diferentes en las cuales el atleta o deportista responderá a la adaptación y resolución de la misma.

En resumen, la destreza es: *Una capacidad de coordinar movimientos precisos. Una capacidad*



de aprender rápidamente nuevos movimientos. Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias motrices precedentes a nuevas situaciones.

Para lograr un alto nivel de destreza en cualquier actividad deportiva en común es necesario un perfecto rendimiento técnico en las diversas acciones motrices que se suceden; es decir, buena destreza nos permite obtener "economía" en un movimiento atlético.

#### Indicadores

Se dice que la mejor edad para adquirir los procesos coordinadores en los individuos es desde los 6 a los 11 años ya que después de esta edad se sufre una estabilidad o retroceso en aquellos individuos que no se someten a entrenamiento. Para lograr una destreza en su máxima expresión "los indicadores" juegan un papel importante por la información conseguida siendo estos:

- **Indicador táctil:**  
nos informa sobre las presiones cutáneas en las diversas partes del cuerpo.
- **Indicador visual:**  
recoge las imágenes del espacio alrededor del cuerpo.
- **Indicador vestibular:**  
informa acerca de las aceleraciones del cuerpo y las posiciones de este respecto a los planos del espacio.
- **Indicador acústico:**  
nos permite la percepción de los ruidos.
- **Indicador cinestésico:**  
nos permite la percepción de las tensiones musculares y de su modulación.

La información que se consigue con "los indicadores" nos permite la elaboración de una organización y control del movimiento, como las siguientes:

- **Capacidad de combinación y acoplamiento de los movimientos:** permite combinar entre sí las capacidades motrices automatizadas. Se desarrolla con ejercicios de coordinación segmentaria entre extremidades superiores e inferiores efectuados de forma simultánea, sucesiva, alterna, con movimientos simétricos, cruzados, sobre planos distintos, sincronizados.

- **Capacidad de orientación espacio-temporal:** permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con relación a un campo de acción definido.

- **Capacidad de diferenciación:** permite efectuar en forma claramente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales y espaciales del movimiento sobre la base de una percepción detallada del tiempo, del espacio y de las fuerzas.

- **Capacidad de equilibrio:** permite mantener el cuerpo en equilibrio o recuperar la posición idónea después de desplazamientos o esfuerzos de carácter amplio.

- **Capacidad de reacción:** permite reaccionar ante los estímulos llevando a cabo, en respuesta a una señal, acciones motrices adecuadas. Si las respuestas vienen dadas a una señal ya conocida y en forma de movimiento definido anticipadamente se las conoce como simples. Se las denomina complejas si las respuestas del organismo no presentan una acción motriz predeterminada y la señal no es conocida. La capacidad de reacción apenas si puede ser objeto de entrenamiento y se desarrolla creando situaciones de respuesta a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cinestésicos, etc.

- **Capacidad de adaptación y transformación del movimiento:** es la posibilidad de adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en cambios imprevisibles y del todo inesperados de la situación, hasta el punto de requerir una interrupción del movimiento programado y la continuación mediante otros esquemas y programas motrices. Tal capacidad se evidencia, sobre todo, en los juegos deportivos y en el deporte de competición.

- **Capacidad de adaptación al ritmo:** permite someter a la forma organizada los esfuerzos musculares de contracción y decontracción según un orden cronológico y una marcha rítmica particular.

#### Técnicas

Se puede decir que las técnicas para mejorar la destreza son las siguientes:

- Ejecutar los ejercicios en condiciones inusuales.
- Ejecución frente a frente de un compañero.
- Variar la velocidad y el ritmo de ejecución.
- Adición de movimientos complejos al ejercicio básico.
- Variar las cargas usuales.
- Juegos de equipo en general, especialmente en campos de dimensión reducida.
- Circuitos específicos para desarrollar destreza.

Recordando que las capacidades físicas coordinativas son agilidad, equilibrio y destreza donde principalmente el sistema nervioso determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas; se presentan a continuación algunos ejercicios para el desarrollo de estas capacidades. (Antes de iniciar los ejercicios se recomienda realizar los ejercicios de calentamiento muscular general).

