

B.- INJUDE

- 1.- ¿Qué significa las siglas de INJUDE?
- 2.- ¿Qué funciones tiene esta institución?
- 3.- ¿Cuál es su objetivo y metas en la comunidad?
- 4.- ¿Quién es la persona responsable de esta institución?
- 5.- ¿Qué disciplinas deportivas se imparten en esta institución?
- 6.- ¿Qué requisitos son necesarios para participar en las actividades deportivas que ofrece?
- 7.- ¿Qué programas deportivos se realizan durante el año?

**Conclusiones:** (Escribe los aspectos más relevantes que hayas tenido en tu visita; comenta y sugiere lo que creas que mejora el servicio que otorga esta institución).

- A) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- B) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

CAPÍTULO I

Agilidad

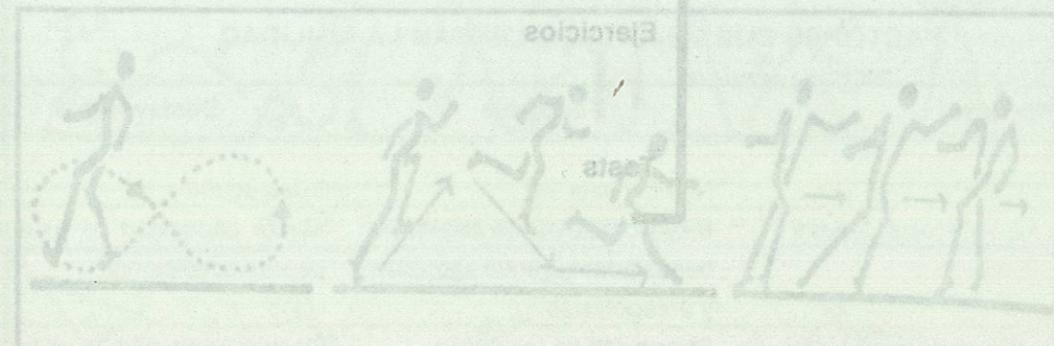


Fig. 3.1 Carreras en figura de ocho, zigzag y cruzado.

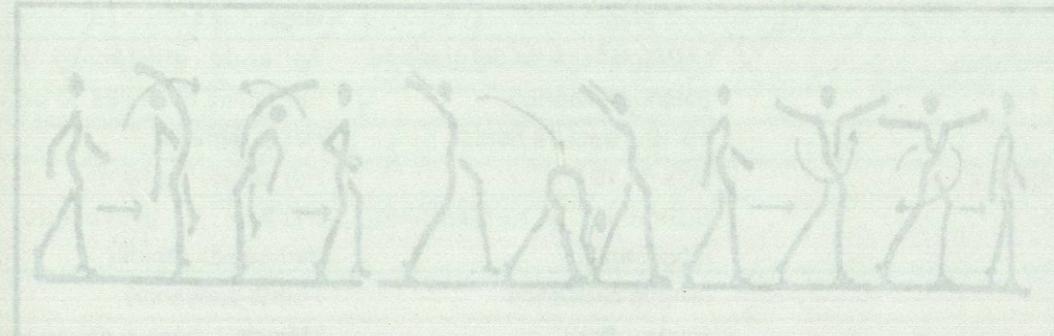
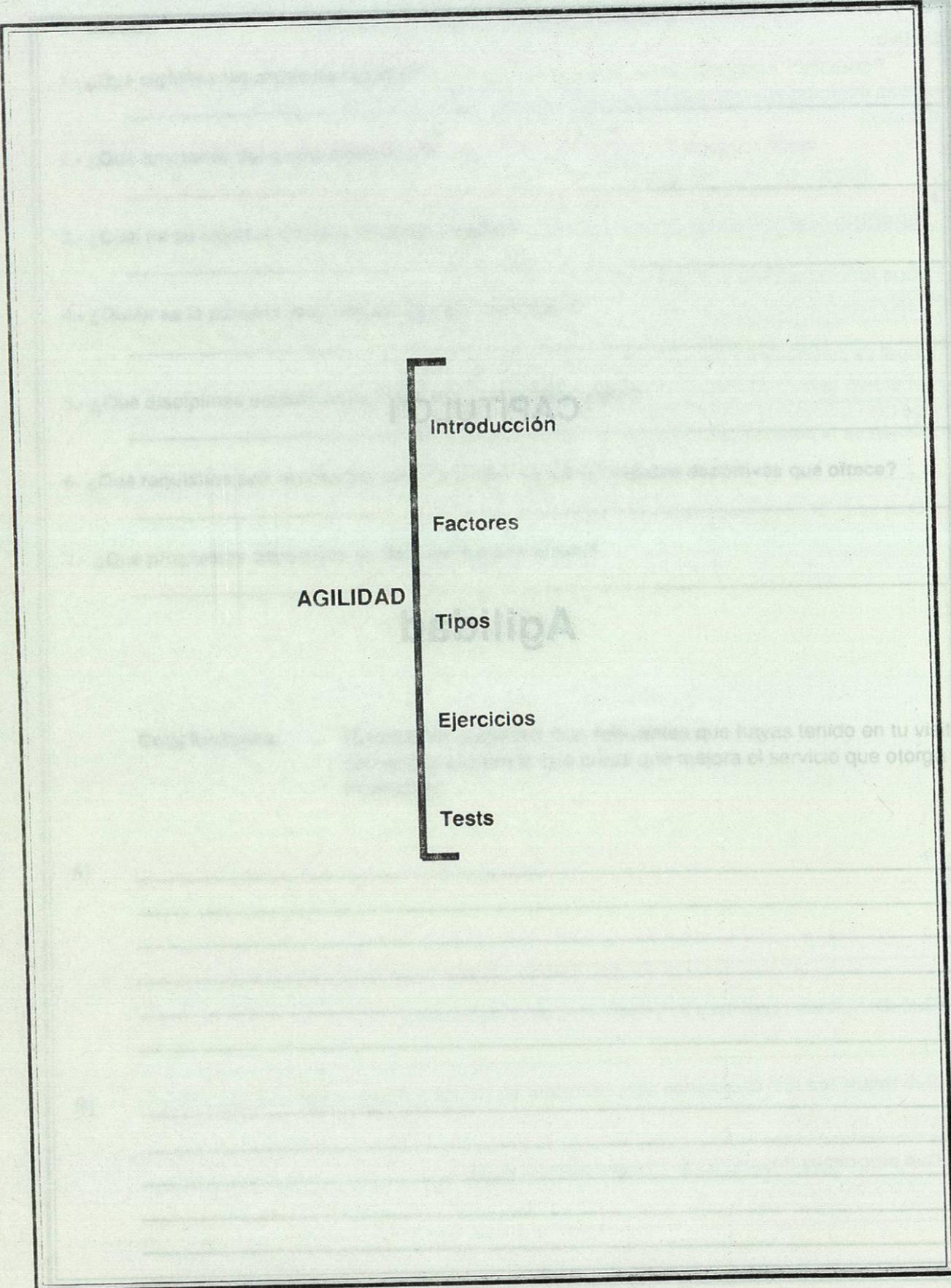


Fig. 3.2 Marchar flexionando el cuerpo hacia adelante y de costado.



**AGILIDAD**

- Introducción
- Factores
- Tipos
- Ejercicios
- Tests

**Tipos de Agilidad:**

- Agilidad general
- Agilidad especial

**La agilidad general**

Se desarrolla durante la niñez y la adolescencia. En este período de la vida se debe enseñar al niño o al joven una gran variedad de movimientos. Esta es una de las razones por la cual hay que poner tanto énfasis en la práctica de la versatilidad de los chicos, chicas y jóvenes. Los atletas adultos que tienen falta de agilidad difícilmente pueden desarrollarla con posterioridad a un cierto grado de relevancia.

La agilidad es un pre-requisito necesario para todos los ejercicios físicos que requieren la participación de todo el cuerpo y la interacción de todos los grupos musculares.

Trabaja con y sin aparatos que permitan diferentes combinaciones de movimientos para mejorar la coordinación. La estructura variable de los movimientos de los elementos gimnásticos tienen efectos particularmente benéficos en el desarrollo de la agilidad.

**Ejercicios de agilidad general**

A continuación damos unos ejemplos de ejercicios gimnásticos con y sin implementos para desarrollar la agilidad general.

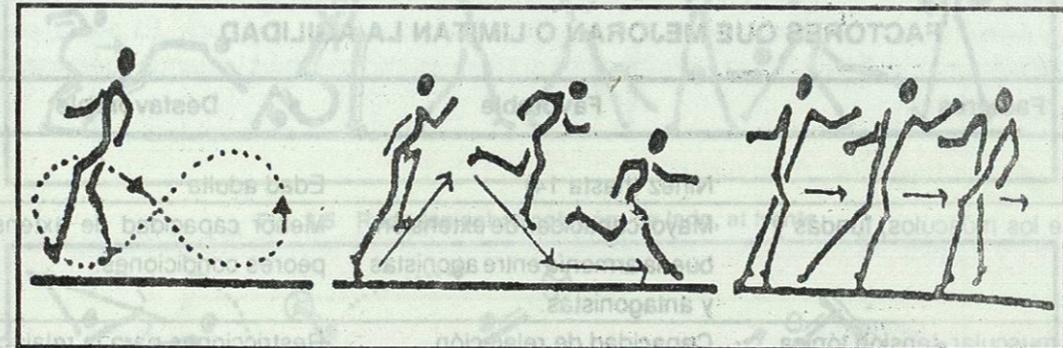


Fig. 3.1 Carreras en figura de ocho , zigzag y cruzado.

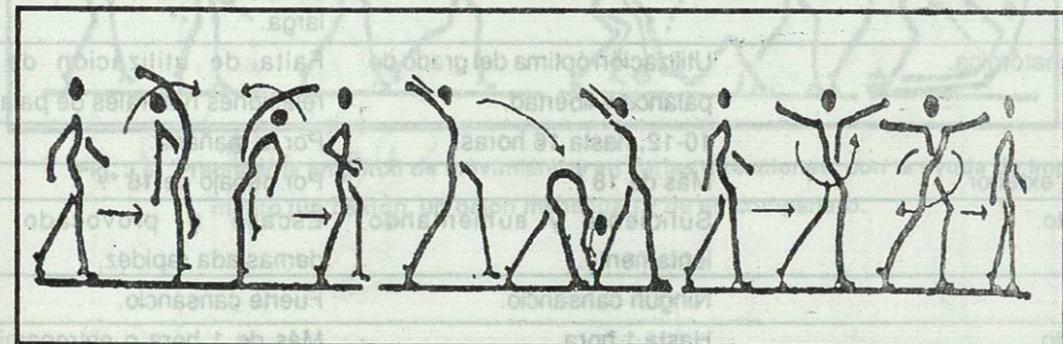


Fig. 3.2 Marchar flexionando el cuerpo hacia adelante y de costado y con giros al cuerpo.

### Introducción

Todos los seres humanos poseen un gran número de cualidades físicas, pero tendrán alguna o algunas aptitudes desarrolladas en mayor grado desde su nacimiento, por lo que podrán destacar en el deporte que más se ajuste a sus cualidades innatas (naturales).

Las cualidades físicas también pueden ser llamadas en forma correcta como aptitudes o capacidades físicas.

En muchas ocasiones, sucede que un atleta trata con muchos sacrificios de destacar en un deporte donde posee un bajo potencial de las cualidades que éste requiere, y vive su vida frustrado pudiendo obtener mayores satisfacciones y logros en otros deportes donde sus cualidades pueden ser más afines y determinantes.

Como podría ser el caso de una persona que aunque veloz, no posee agilidad e insiste en ser corredor de futbol americano o delantero de futbol soccer, donde se requiere de cambios de dirección relampagueantes, en vez de someterse a una práctica atlética unidireccional; o también la persona con mayor proporción de fibras de resistencia que desea destacar en levantamiento de pesas o 100 metros planos, en lugar de escoger las pruebas de fondo.

Es importante orientar las actividades hacia las cualidades físicas que más exige el deporte que se ha elegido practicar y no dilapidar tiempo ni esfuerzo en el trabajo de cualidades que nada tiene que ver con dicha disciplina. Por lo tanto en este capítulo se hablará de la agilidad y esta se define como la habilidad física que permite al individuo cambiar rápidamente la posición y dirección del cuerpo de un modo preciso.

### FACTORES QUE MEJORAN O LIMITAN LA AGILIDAD

| Factores  | Favorable   | Desfavorable   |
|---|---|--|
| Edad  | Niñez (hasta 14)  | Edad adulta  |
| Elasticidad de los músculos, fundas y ligamentos. | Mayor capacidad de extensión, buena armonía entre agonistas y antagonistas. | Menor capacidad de extensión, peores condiciones.            |
| Estimulación muscular, tensión tónica.            | Capacidad de relajación.  | Restricciones para la relajación.                            |
| Estimulación emocional, tensión psicológica.      | En menor grado.   | Demasiado fuerte y demasiado larga.                          |
| Bioquímica anatómica.                             | Utilización óptima del grado de palanca y libertad.                         | Falta de utilización de las relaciones naturales de palanca. |
| Hora del día.                                     | 10-12, hasta 16 horas.  | Por la mañana.   |
| Temperatura exterior.                             | Más de 18 °   | Por debajo de 18 °.  |
| Calentamiento.                                    | Suficiente y aumentando lentamente.   | Escaso o provocado con demasiada rapidez.                    |
| Cansancio.  | Ningún cansancio.   | Fuerte cansancio.  |
| Entrenamiento.                                    | Hasta 1 hora.   | Más de 1 hora o entrenamiento duro.                          |

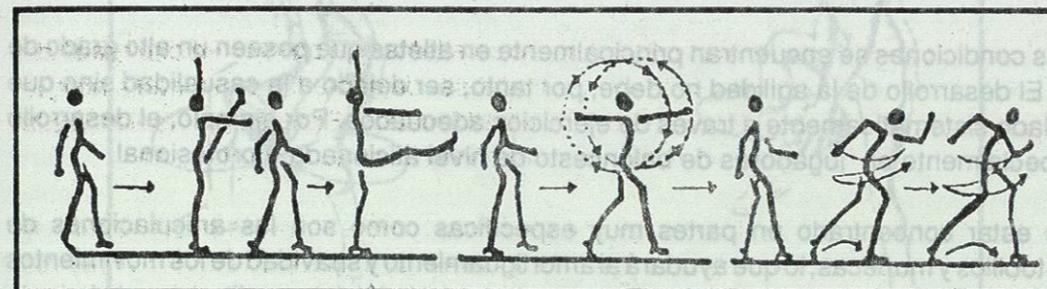


Fig. 3.3 Ejercicios asimétricos mientras se marcha.

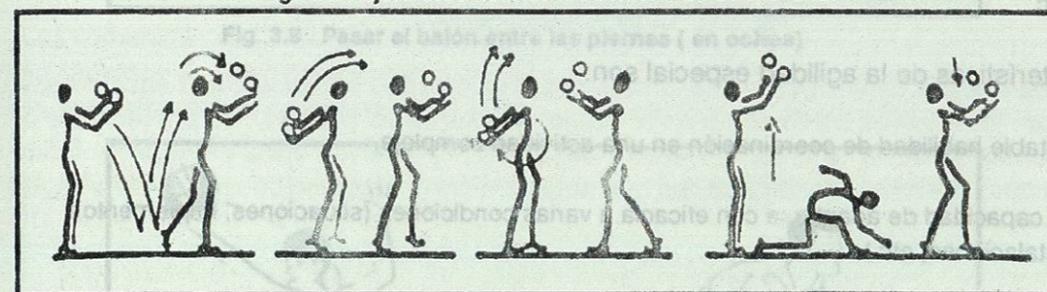


Fig. 3.4 Ejercicios con pelotas pequeñas.

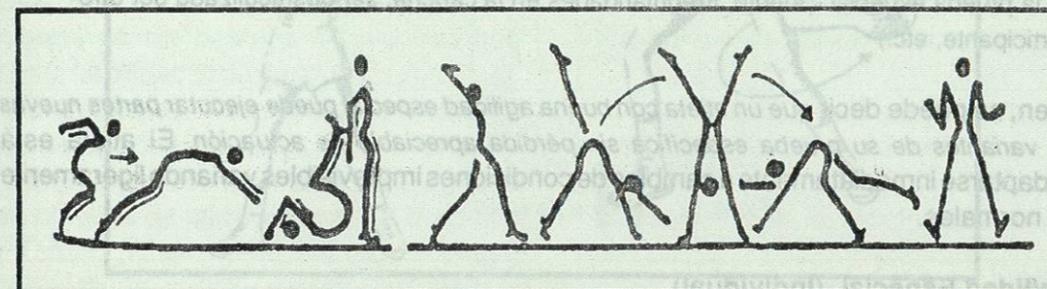


Fig. 3.5 Rodadas sobre colchón de lado, al frente.

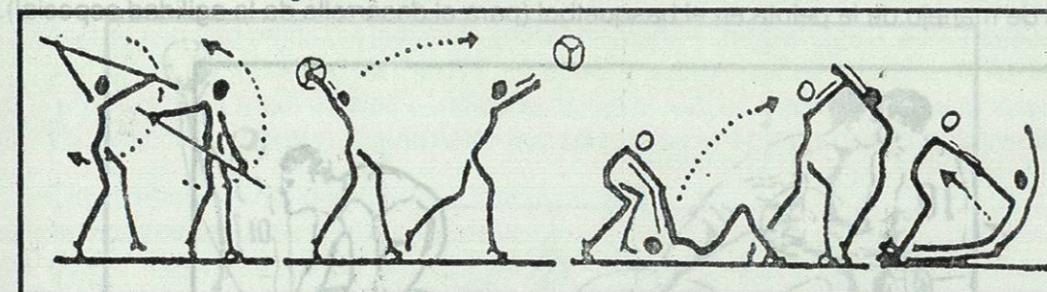


Fig. 3.6 Practicar la amplitud de movimientos en varias direcciones con la ayuda de implemento (un bastón, un balón medicinal) y de un compañero.