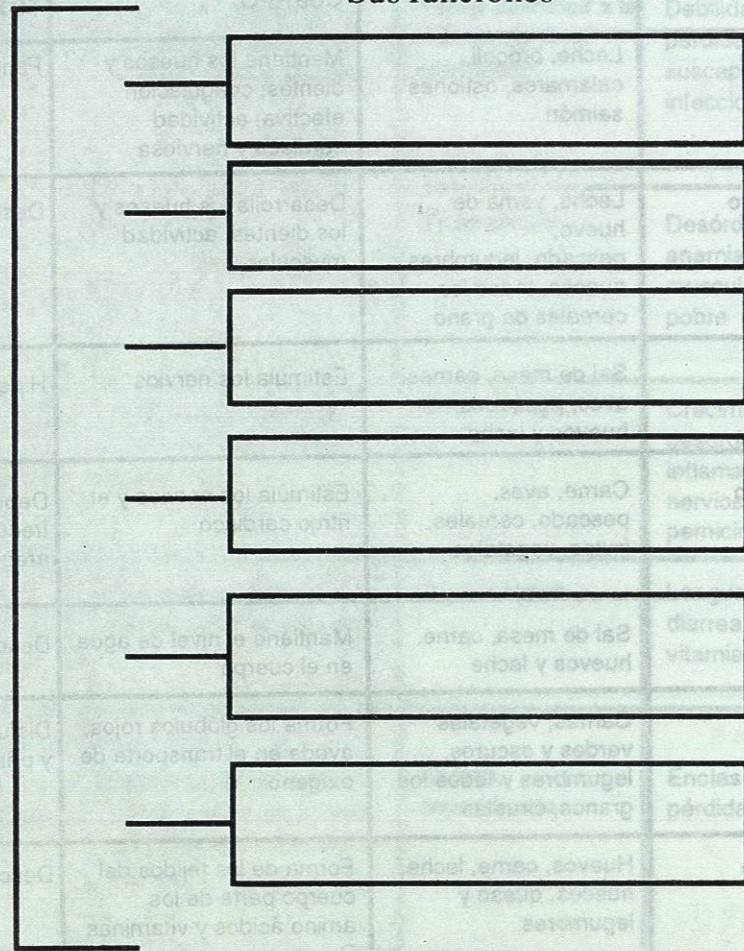


Actividades del Capítulo # 1

-Complementa el mapa conceptual

Sus funciones

Los Nutrimentos



-Anota el numero que le corresponda

- |                                 |     |   |
|---------------------------------|-----|---|
| Los azúcares simples            | ( ) | (1) Es otro tipo de Hidrato de Carbono complejo que no puede ser digerido por el organismo. |
| Los azúcares complejos          | ( ) | (2) Hierro, Yodo, Fluor.  |
| Las grasas poliinsaturadas      | ( ) | (3) Se puede almacenar en grandes cantidades.   |
| Las grasas saturadas            | ( ) | (4) No se almacena en grandes cantidades en el cuerpo.                                      |
| Las proteínas animales          | ( ) | (5) Verduras y legumbres  |
| Las proteínas vegetales         | ( ) | (6) Carne, leche y huevos.  |
| Las vitaminas solubles en agua  | ( ) | (7) Grasas sólidas a temperatura ambiente.  |
| Las vitaminas solubles en grasa | ( ) | (8) Se encuentran en pan, cereales, pastas, papa.   |
| ¿Cuáles son los oligoelementos? | ( ) | (9) Se encuentran en las frutas, vegetales, leche, azúcar de mesa.                          |
| ¿Cuál es la fibra?              | ( ) |   |

Introducción

El hombre ha sido ampliamente dotado por la naturaleza en su capacidad de ejecutar movimientos desde los más dinámicos a los más precisos.

La gama de movimientos humanos posibles es incalculable, hasta la ejecución más sencilla es producto de la activación e interacción de diferentes unidades motoras sujetas a numerosas variables: frecuencia e intensidad de los impulsos, fibras musculares involucradas, acciones sinérgicas y antagonistas, sinergistas de los grupos musculares, así como la condición fisiológica de la fibra muscular, entrenamiento, nutrición, etc.

Centrándonos en el tema que nos atañe, que es nuestro organismo, podemos afirmar que en él existe la coordinación. Todos nuestros sistemas funcionan sincronizadamente para conseguir un funcionamiento eficaz y fluido con el mínimo esfuerzo.

Capítulo II  
Coordinación

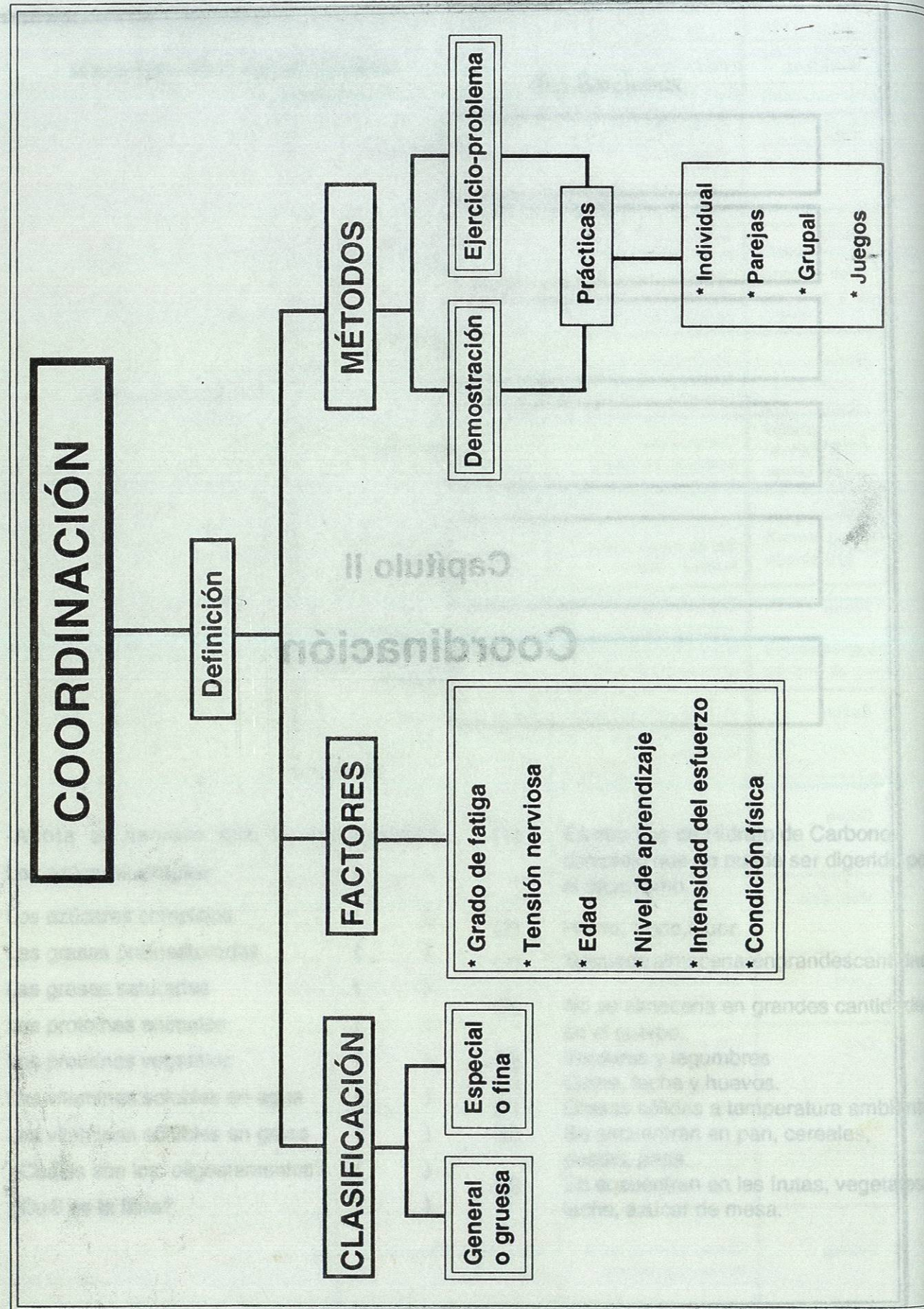
No podemos dudar del carácter fundamental de esta cualidad, que nos permite entre otras cosas, un funcionamiento eficaz de nuestro organismo. Disponer de una buena coordinación, nos permite realizar actividades físicas con mayor eficiencia y menor esfuerzo. Si no tuviéramos coordinación, nuestras ejecuciones se tornarían imprecisas y los movimientos serían torpes y tribuados, una acción tan sencilla como la de caminar conseguiríamos realizarla con objetivos y resultados enormes.

La coordinación, en su aspecto físico, es susceptible de mejorarse por medio de la actividad física que realizarás en las clases prácticas de este módulo.

Definición de coordinación:

La capacidad de coordinar y controlar cada uno de los procesos de control y de regulación del movimiento con lo cual podemos definir la siguiente forma:

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera selectiva y ordenada.



## Introducción

El hombre ha sido ampliamente dotado por la naturaleza en su capacidad de ejecutar movimientos, desde los más dinámicos a los más precisos.

La gama de movimientos humanos posibles es incalculable, hasta la ejecución más sencilla es producto de la activación e interacción de diferentes unidades motoras, sujetas a numerosas variables: frecuencia e intensidad de los impulsos, fibras musculares involucradas, acciones activas, pasivas, antagonistas, sinergistas de los grupos musculares, así como la condición fisiológica de la fibra muscular (fatiga, entrenamiento, nutrición, oxígeno, etc.) El centro que organiza y regula todos estos movimientos voluntarios del cuerpo, es el área motora de la corteza cerebral.

Centrándonos en el tema que nos atañe, que es nuestro organismo, podemos afirmar que en él existe la coordinación. Todos nuestros sistemas actúan sincronizadamente para conseguir un funcionamiento eficaz y fluido con el mínimo de esfuerzo.

No podemos dudar del carácter fundamental de esta cualidad, que nos permite, entre otras cosas, un funcionamiento correcto de nuestro aparato locomotor. Podemos disponer de excelentes músculos, de un sólido esqueleto, de un estupendo sistema cardiovascular, pero si no disponemos de una buena coordinación, de poco nos servirá. Si no tuviéramos coordinación, nuestras ejecuciones se tomarían imprecisas, nuestros movimientos torpes y titubeantes, unas acciones anularían a otras y los esfuerzos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes.

Las ejecuciones de la gimnasia, la natación y los clavados, son un buen ejemplo de la resultante del trabajo de coordinación neuromotriz. Pero cabe mencionar que para todos los deportes es de suma utilidad el desarrollo de esta cualidad.

La coordinación, al igual que las demás cualidades físicas, es susceptible de mejorarse por medio de la actividad física que realizarás en las clases prácticas de este módulo.

### Definición de coordinación:

La capacidad de coordinación está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento con lo cual la podemos definir de la siguiente forma:

*Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.*

## Clasificación de la coordinación

La coordinación se presenta en 2 niveles de trabajo neuromuscular, bajo la siguiente división:

### a) Coordinación general o gruesa.

Esta coordinación se realiza en aquellos movimientos y acciones que requieren el concurso de todo el cuerpo o gran parte de él. Este tipo de coordinación está ligada a las acciones que implican variaciones en la posición (desplazamientos). La marcha, la carrera, los saltos, trepar, etc., son acciones que precisan de este tipo de coordinación, a la cual también se le denomina global o dinámica general.

### b) Coordinación especial o fina.

Esta se efectúa en el momento en que se exige una precisión máxima en movimientos más especializados, sobre todo en actividades manuales. Además se puede trabajar con objetos o elementos externos. Se le relaciona con la llamada coordinación ojo-mano u óculo-manual. Con lo cual se interrelaciona la percepción sensorial con la acción muscular consecuente. También se le conoce como coordinación segmentaria.

## Factores de los que depende la coordinación

La coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del sistema muscular; por tanto cualquier elemento que distorsione ese funcionamiento puede considerarse un factor negativo.

Factores de los que depende la coordinación:

- a) Grado de fatiga
- b) La tensión nerviosa
- c) La edad
- d) El nivel de aprendizaje
- e) La intensidad del esfuerzo
- f) La condición física

A continuación se presenta cada uno de ellos:

### a) El grado de fatiga:

Un organismo fatigado a nivel neuromuscular no sólo es menos eficiente, sino más impreciso. Cuando un músculo o la línea nerviosa que lo inerva están agotados, pueden llegar incluso a suspender su actividad. La facilidad para la contracción - relajación disminuye con la fatiga y, en consecuencia, la coordinación.

### b. La tensión nerviosa

Es difícil determinar qué nivel de excitación nerviosa es el ideal para una tarea determinada. Un estado de relajación excesiva conlleva falta de atención y baja disposición para el movimiento; pero un estado de ansiedad producido por un "shock" eleva la tensión nerviosa de tal forma que se producen movimientos desorganizados, temblores e incluso pérdida del equilibrio; es decir, afecta seriamente a la coordinación.

### c) La edad

Es importante tener en cuenta la edad, ya que influye en la maduración del sistema nervioso y muscular.

### d) El nivel de aprendizaje

Es difícil delimitar en la coordinación, así como en muchos otros aspectos de nuestros actos, hasta dónde influye el desarrollo y hasta dónde el aprendizaje. Es sabido, sin embargo, que el aprendizaje de las acciones motrices conduce a la automatización, que permite eliminar acciones indeseables y que facilita la ejecución.

### e) La intensidad del esfuerzo

Es más difícil coordinar los movimientos realizados a máxima velocidad que los efectuados a ritmo lento.

### f) La condición física

Una buena condición física facilita la buena ejecución.

## Métodos de entrenamiento para la coordinación

Los métodos son tan variados como los distintos sistemas de aprendizaje, que a lo largo de las distintas épocas se han ido desarrollando. En general, se puede decir que existen dos métodos básicos para desarrollar este tipo de aprendizaje:

MÉTODO DE DEMOSTRACIÓN-EJECUCIÓN	MÉTODO DEL EJERCICIO-PROBLEMA O DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Se refiere a realizar una copia (repetición) del modelo visual del movimiento por aprender, también a este método se le conoce como de adiestramiento, ya que es el más usual y además tradicional y predominante para enseñar los aspectos técnicos o movimientos utilitarios, pero carece de riqueza para estimular la creatividad.	Este método incluye la estimulación de la imaginación; la participación inteligente y activa de los alumnos para escoger entre varias alternativas; decir cuál es la solución más adecuada según su criterio. Además de propiciar la participación de las capacidades básicas motoras y sobre todo de las funciones elaborativas de la inteligencia.