

ESQUEMA GENERAL DE LOS METODOS Y FORMAS DE ENTRENAMIENTO EN LA COORDINACION

| Clasificación | Características | Métodos | Beneficios | Ejemplos |
|----------------------------------|---|--|--|---|
| A) Coordinación General o Gruesa | <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios con distintos grados de dificultad (de lo simple a lo complejo) - Juego con habilidad de razonamiento entre los principios de repetición y variabilidad. - Importante el uso variado de elementos. | <ul style="list-style-type: none"> a) Demostración ejecución b) Ejercicio-Problema o resolución de problemas | <ul style="list-style-type: none"> - Mejoramiento de la coordinación neuromuscular. - Activación de los reflejos poco trabajados. - Eliminación de tensiones innecesarias (economía de los movimientos) | <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios que incluyen saltos múltiples - Carreras de coordinación - Ejercicios de ritmo y danza - Juegos |
| B) Coordinación Fina | | | | |

Consejos a tener en cuenta en el trabajo de coordinación

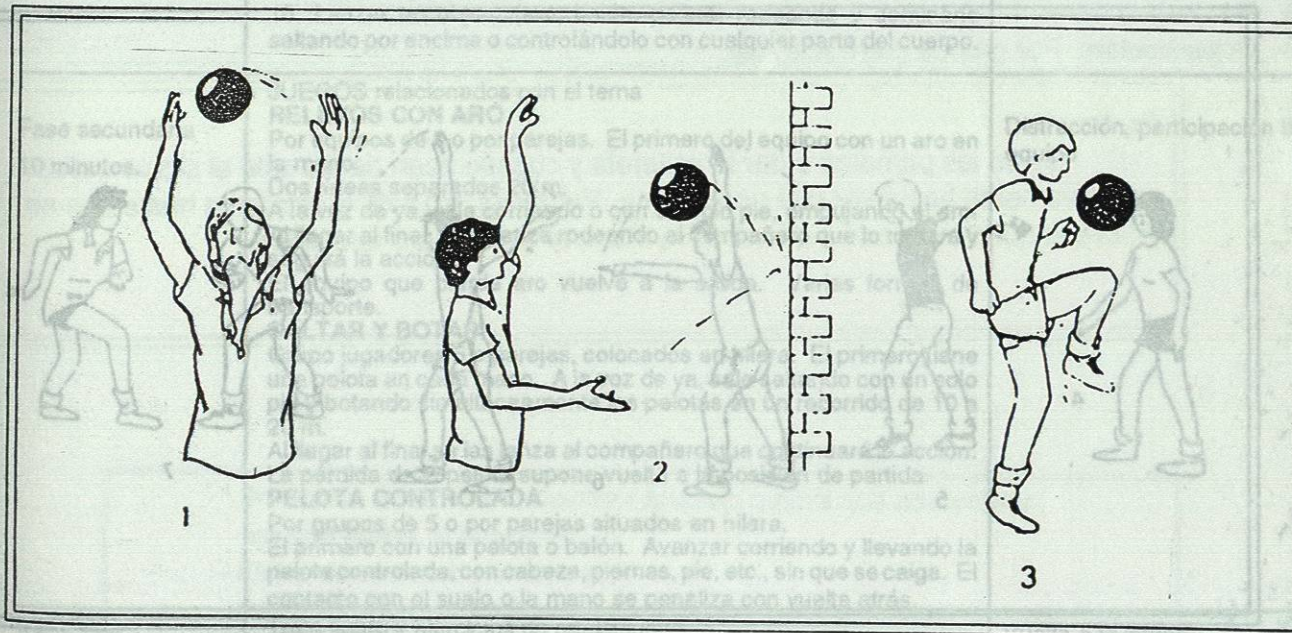
- Intenta conocer tu propio cuerpo.
- Las acciones difíciles no las realices a la máxima velocidad.
- Trabaja con tranquilidad.
- Primero lo fácil, luego lo difícil. No quieras avanzar demasiado.
- Los movimientos pueden automatizarse, repitiendo su ejecución. Repite los ejercicios hasta que consigas hacerlos sin pensar en ellos.
- Busca la variedad, ya que a mayor experiencia podrás realizar nuevas tareas.
- Antes de volver a intentar algún ejercicio, analiza su ejecución. Sé consciente de lo que realizas.
- Cuando trabajes la coordinación, utiliza todos los sentidos en ello. Busca la perfección.

Actividades prácticas

Antes de iniciar los ejercicios de coordinación, se recomienda realizar una fase de calentamiento donde se deben incluir ejercicios de flexibilidad y elasticidad.

Práctica individual

- Lanza una pelota de una mano a otra; por encima de la cabeza, por la espalda, con los brazos hacia abajo, por debajo de las piernas (1).
- Lanza una pelota contra una pared y recógela; con una mano, con los dos, con los pies, con el pecho (2).
- Golpea la pelota con el dorso de la mano y recógela con la otra: de una vez, dando dos golpes con el dorso antes de cambiar de mano.
- Crea ejercicios de coordinación con una pelota. Cambia acciones de manos y pies en todas las direcciones (3).



- Camina con elevación alternativa de brazos.
- Camina adelantando el brazo del mismo lado que la pierna (4).
- Camina como si nadaras estilo "mariposa"
- Un brazo a la vertical y otro en cruz, de modo que formen una escuadra. Camina cambiando la posición de los dos brazos a cada paso. (5-6).
- Repite los movimientos anteriores, pero en vez de caminar, corre.
- Corre suavemente y haz circundaciones de brazos laterales: Hacia delante, hacia atrás, con los brazos simultáneamente, alternativamente.
- Salta hacia delante alternando los apoyos:

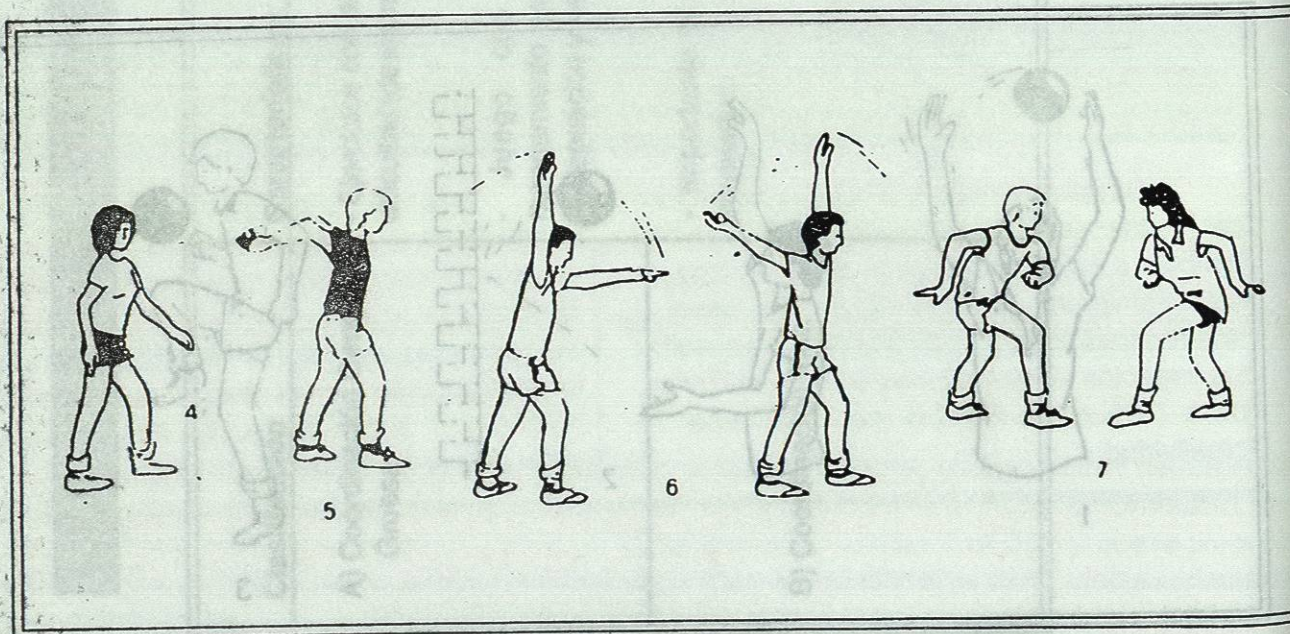
A) Izquierdo-derecho-derecho-izquierdo.

B) Izquierdo-derecho-los dos.

- Busca cuántas variaciones posibles se pueden dar saltando y combinándolas con movimientos de brazos.

Práctica en parejas

- Repite los movimientos que realice tu compañero reproduciéndolos, haciéndolos hacia el lado contrario (7).
- Colocados frente a frente, hacer el juego del espejo: empezando con movimientos lentos y sencillos y complicándolos progresivamente.
- Inventen movimientos y gestos manejando objetos que se puedan pasar el uno al otro.



Práctica grupal

- Puntos fundamentales de enseñanza: La Coordinación.
- Lugar de entrenamiento: Campo o gimnasio
- Material a utilizar: Pelotas, aros, conos, etc.
- Duración de la sesión: 40 a 50 min.
- Número de participantes: 10 a 20.
- Motivación: Breve exposición de las tareas a realizar y metas a conseguir.

DESARROLLO DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

| Duración y fases | Medios y Métodos a utilizar | Objetivos |
|-------------------------------|---|---|
| Fase inicial 10 minutos | 5 minutos de carrera continua con movimientos combinados de brazos y piernas. 5 minutos de ejercicios generales, piernas, brazos y tronco. | Puesta en acción calentamiento |
| Fase principal 30 minutos | Ejercicios coordinación simple: 1. Separar y juntar piernas con elevación simultánea de brazos arriba. 2. Elevar y descender brazos, a la vez que se salta, a pies juntos, adelante y atrás. 3. Saltar separando y cruzando piernas llevando simultáneamente brazos al frente y en cruz. 4. Con un brazo al frente y otro en cruz, salto con giros de pies a derecha e izquierda. Los brazos siguen dirección contraria. 5. Correr a saltos botando simultáneamente una pelota. 6. En carrera lanzar pelota al aire, saltar dando un giro completo y tomarla sin que caiga al piso. 7. Avanzar unos cuantos metros golpeando la pelota con el pie, cabeza y muslo. Alternando. 8. Colocar conos en el suelo a distinta distancia, 3, 4, 5, 6, etc. metros y saltarlas sucesivamente a pies juntos y con un solo pie. 9. Saltos diversos: a pies juntos: 1, 2, 3 saltos. Con carrera, salto de obstáculos, aparatos, etc. 10. Lanzar un objeto (aro, balón, pelota) rodeando y dominarlo saltando por encima o controlándolo con cualquier parte del cuerpo. | Mejora de la coordinación en sus diversas facetas |
| Fase secundaria 10 minutos | JUEGOS relacionados con el tema RELEVOS CON ARO Por equipos de 5 o por parejas. El primero del equipo con un aro en la mano. Dos líneas separados 20 m. A la voz de ya, sale corriendo o con un solo pie, empujando el aro. Al llegar al final, se lo lanza rodeando al compañero que lo tomara y seguirá la acción. El equipo que pierde aro vuelve a la salida. Varias formas de transporte. SALTAR Y BOTAR Grupo jugadores 5 o parejas, colocados en hilera. El primero tiene una pelota en cada mano. A la voz de ya, sale saltando con un solo pie y botando simultáneamente las pelotas en un recorrido de 10 a 20 m. Al llegar al final se las lanza al compañero que continuará la acción. La pérdida de la pelota supone vuelta a la posición de partida. PELOTA CONTROLADA Por grupos de 5 o por parejas situados en hilera. El primero con una pelota o balón. Avanzar corriendo y llevando la pelota controlada, con cabeza, piernas, pie, etc., sin que se caiga. El contacto con el suelo o la mano se penaliza con vuelta atrás. | Distracción, participación en equipo |
| Fase final | Trote ligero y ejercicios de relajación | Vuelta a la calma. |

Nombre: Vaivén en cuatro puntos

Material: Ninguno

Organización: Por equipos de 6 integrantes

Realización:

Los jugadores, en fila india, están detrás de una raya de salida. A los diez metros de distancia hay un poste hasta donde deben llegar en su recorrido.

Dada una señal, sale el número 1 y efectúa el trayecto gateando.

A continuación el número 2, se lee en marcha hacia atrás.

El número 3 sobre "tres puntos: con una pierna levantada.

El número 4, en carrera en cuatro puntos dorsales.

El número 5, en carrera de conejo

El número 6, en carrera de cangrejo

Gana el equipo que haga el recorrido en menos tiempo.

Nombre: Duelo de serpientes

Terreno: Delimitado

Organización: Por grupos enfrentados

Realización:

Los grupos forman una fila india, tomados por la cintura. El primero de la fila es la cabeza de la serpiente y el último es la cola. La cabeza de una serpiente ha de tocar la cola de la otra. Cuando esto se consigue se gana un punto, y si se rompe la cadena, el equipo contrario gana un punto. A cada punto se cambia la cabeza.

Nombre: Relevos botando

Terreno: Despejado y limitado

Material: Colchoneta grande.

No. participantes: Limitado

Organización: Por grupos (será relevos).

Realización:

Salen los primeros a dar la voltereta y cuando caen de pie sale el siguiente; así sucesivamente hasta ver qué grupo gana. Variantes: No sale el siguiente hasta que no vuelve el que ha saltado y toca con la mano al compañero que sigue.

Actividades:

I. Contesta brevemente el siguiente cuestionario:

1. Define el concepto de coordinación.

2. Explica cada una de las clasificaciones de coordinación:

a)

b)

3. Menciona cuáles son los factores más importantes, que influyen en el desarrollo de la coordinación:

4. ¿Cuáles son las actividades deportivas en que la coordinación tiene un papel preponderante?

5. Describe cada uno de los métodos que estudiaste en este capítulo.

- * Dentro de la Guía del Maestro - Alumno tendrá que desarrollar las siguientes actividades.
- Elaborar un cuadro sinóptico.
 - Redactar en una cuartilla las conclusiones del capítulo.

Vocabulario del capítulo

- adiestramiento:** Acciones dirigidas a enseñar o guiar para el aprendizaje de determinada acción.
- antagonistas:** Músculos que obran en sentido opuesto a los sinergistas.
- automatización:** Respuesta inmediata de los músculos ante una orden de la corteza cerebral.
- aparato locomotor:** Sistema muscular y su inervación.
- contracción:** Acción de los músculos, al acortarse las fibras musculares por un estímulo.
- creatividad:** Habilidad de aportar una nueva opción para la ejecución de una actividad física.
- neuro muscular:** Capacidad del sistema nervioso para inervar a los músculos por medio de las moto neuronas.
- óptima:** La mejor forma de ejecutar una actividad.
- psicofísica:** Aprendizaje relativo a la relación de lo físico y psicológico en la ejecución de una actividad.
- premisas:** Previas o anteriores a tomarse en cuenta.
- percepción:** Proceso de toma de conciencia de la recepción, recepción e interpretaciones de la información que se recibe del propio cuerpo y del medio.
- relajación:** Acción de los músculos, al alargarse las fibras musculares por un estímulo (contrario a contracción).
- sensorial:** Facultad del organismo de registrar las impresiones físicas mediante los sentidos.
- sinergista:** Músculos que obran en sentido opuesto a los antagonistas durante una contracción muscular. Ejemplo: bíceps, tríceps.

Realización
 Salen los puntos a 30, lo restante y se debe dar de pie cada el siguiente; así sucesivamente hasta ver que se ha terminado. No debe el siguiente hasta que no vea el que ha salido y así sucesivamente hasta que se termine.

Dentro de la Guía del Maestro - Alumno tendrá que desarrollar las siguientes actividades.
 - Elaborar un cuadro sinóptico.
 - Redactar en una cuartilla las conclusiones del capítulo.

Capítulo III
Voleibol

La parte oriental de los Estados del Norte de América ha sido la cuna de los juegos populares de origen totalmente norteamericano. Uno de ellos es el voleibol.

En 1895 William G. Morgan, en Chousettes E.U.A., siendo director de Educación Física de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes) local, inventó el voleibol.

Fue su intención que el juego fuera una forma de ejercicio ligero y recreativo para hombres de edad avanzada. El juego se basaba en un balón que se elevaba a una altura considerable, consistiendo en mantener el balón en el aire.

El balón se confía en un juego de pelota que se eleva a una altura considerable y se debe mantener en el aire. El juego se basa en un balón que se eleva a una altura considerable, consistiendo en mantener el balón en el aire.

Por lo tanto, los jugadores pronto se dieron cuenta de ello. Empezaron a jugar con mayor interés y a desarrollar un juego que se basaba en la habilidad y la fuerza. Es un deporte que no es de carácter competitivo y emocional. Modificaron el balón, reduciendo el peso de la pelota personal, para que fuera más fácil de manejar. Se usaban dos tipos de pelotas, una de goma y otra de cuero. Se usaban en el interior en el piso de un gimnasio, en el patio, en playas de arena, etc.

Como deporte para la educación física favorece el espíritu competitivo y cualidades como la destreza, la capacidad de concentración y la habilidad en el manejo del balón durante el juego. El voleibol es un deporte que se basa en la habilidad y la fuerza. Es un deporte que no es de carácter competitivo y emocional. Modificaron el balón, reduciendo el peso de la pelota personal, para que fuera más fácil de manejar. Se usaban dos tipos de pelotas, una de goma y otra de cuero. Se usaban en el interior en el piso de un gimnasio, en el patio, en playas de arena, etc.

Por consiguiente el voleibol es extremadamente popular en México. Los profesores Oscar F. Castillón y Franklin O. Westrup, introdujeron el voleibol en México en la ciudad de Monterrey, N.L., donde se dio a conocer en el año de 1926. A partir de ese momento se fue extendiendo a otros estados y a la actualidad se ha convertido en uno de los deportes más populares de México.

El voleibol se juega en una cancha rectangular, con una red que divide a los jugadores en dos equipos. El balón se eleva a una altura considerable y se debe mantener en el aire. El juego se basa en un balón que se eleva a una altura considerable, consistiendo en mantener el balón en el aire.

En el presente capítulo se estudiará el deporte de Voleibol, pero cabe mencionar que el estudio que se realizará será desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de dicho deporte.

El voleibol se juega en una cancha rectangular, con una red que divide a los jugadores en dos equipos. El balón se eleva a una altura considerable y se debe mantener en el aire. El juego se basa en un balón que se eleva a una altura considerable, consistiendo en mantener el balón en el aire.

- (a) jugadores
- (b) juego
- (c) canchas
- (d) red
- (e) antenas
- (f) balón
- (g) postes
- (h) jueces