



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No OCTUBRE

NOMBRE DEL TALLER: CAPACIDADES COORDINATIVAS Y FÚTBOL

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 8°
- **FECHA:** 01 de Octubre 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.

Evidencia de aprendizaje

- Realiza adecuadamente la técnica básica del futbol y de formas jugadas propias de éste, ajustando el movimiento a la situación de juego

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Observe la lectura sobre el fútbol, luego realice la actividad al final en la fase de evaluación

CAPACIDADES COORDINATIVAS Y FÚTBOL

Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten al ser humano controlar y regular los movimientos de su cuerpo con precisión y eficiencia. Estas capacidades son esenciales para el desarrollo de habilidades motrices en cualquier deporte, pero en el fútbol juegan un papel fundamental.

Principales Capacidades Coordinativas

Orientación espacial: Permite al jugador ubicarse en el terreno de juego y situar a los compañeros, adversarios y el balón. Ejemplo: Cuando un defensa ajusta su posición en función de la ubicación del balón y los delanteros contrarios.

Equilibrio: Es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable, ya sea en movimiento o en reposo. Ejemplo: Al correr con el balón y cambiar de dirección sin perder la estabilidad.



Reacción: Es la habilidad de responder rápida y adecuadamente ante estímulos externos. Ejemplo: Un portero reaccionando rápidamente para detener un disparo.

Ritmo: Es la capacidad de coordinar los movimientos en función del tiempo y la velocidad adecuada. Ejemplo: Un centrocampista que controla el ritmo del juego variando la velocidad de sus desplazamientos y pases.

Coordinación óculo-manual y óculo-pédica: Se refiere a la capacidad de coordinar los movimientos de las manos o pies con la vista. En el fútbol, la óculo-pédica es crucial para controlar y golpear el balón.

Adaptación y cambio: La habilidad de ajustar movimientos en función de las circunstancias cambiantes del juego. Ejemplo: Cambiar de dirección ante la presión de un defensor.

Desarrollo de las Capacidades Coordinativas a través del Fútbol

El fútbol es un deporte ideal para mejorar estas capacidades a través de ejercicios específicos:

Dribbling: Al practicar regates, el jugador mejora la orientación espacial y la coordinación óculo-pédica.
Entrenamiento de reacción: Juegos como el "fútbol-tenis" ayudan a mejorar los tiempos de reacción.

Ejercicios de equilibrio: Entrenamientos en superficies irregulares o con el balón controlado por el pie mejoran la estabilidad.

Partidos en espacio reducido: Permiten mejorar la percepción espacial y el ritmo de juego.

Beneficios de las Capacidades Coordinativas en el Desarrollo Motriz

Mayor control del cuerpo: Al mejorar las capacidades coordinativas, los futbolistas pueden ejecutar movimientos más precisos y controlados, reduciendo el riesgo de lesiones.

Mejora del rendimiento técnico: Un jugador coordinado puede realizar regates, pases y tiros con mayor eficacia.

Desarrollo cognitivo: Las capacidades coordinativas también requieren una rápida toma de decisiones y concentración, lo que mejora el rendimiento mental y cognitivo en situaciones de presión.

Adaptabilidad motriz: Permiten al jugador ajustarse rápidamente a diferentes situaciones del juego, favoreciendo la polivalencia y versatilidad.



FASE DE EVALUACIÓN

Lee atentamente las preguntas y responde según lo aprendido sobre las capacidades coordinativas y su relación con el fútbol. Se valorará tu capacidad de análisis y aplicación práctica de los conceptos.

Preguntas Abiertas:

1. ¿Cómo influyen las capacidades coordinativas en el rendimiento de un futbolista durante un partido? Da ejemplos concretos.
2. Explica de qué manera la capacidad de orientación espacial es clave para una defensa central en el fútbol.
3. ¿Por qué es importante trabajar el equilibrio en los entrenamientos de fútbol? ¿Cómo se puede mejorar esta capacidad?

Preguntas de Falso y Verdadero:

4. El equilibrio solo es necesario cuando el jugador está en reposo. _____
5. La coordinación óculo-pédica es esencial para mejorar el control del balón en el fútbol. _____
6. La capacidad de reacción solo es importante para los porteros. _____
7. El fútbol en espacios reducidos ayuda a desarrollar la orientación espacial. _____
8. La capacidad de ritmo es útil únicamente para los jugadores que corren con el balón. _____

9. Pregunta para completar el cuadro

Capacidad coordinativa	Ejemplo en el fútbol
Orientación espacial	
Coordinación óculo pédica	
Equilibrio	

10. Ordena los siguientes movimientos según la capacidad coordinativa que los protagoniza:

1. Ajustar la posición defensiva en función del balón.
2. Regatear en velocidad entre varios defensores.
3. Cambiar de dirección repentinamente en una jugada.