



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

EDUCACIÓN FÍSICA

GUIA DE APRENDIZAJE

III período

GRADO 6º

1. Lee el documento y realiza 30 preguntas tipo 1, en el cuaderno de Educación Física. El siguiente es un ejemplo de la forma para hacer las preguntas.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I). Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta.

1. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

A). La fuerza

B). El equilibrio

C). La motivación cognitiva.

D), La Velocidad

2. Realiza un mapa conceptual de la guía.

3. Escribe un informe de lectura de máximo 500 palabras.

4. Nota: Debe ser a mano, además debes firmar cada página en la parte superior.

Tema 1

Elementos imprescindibles de la música: El ritmo

EL RITMO

El ritmo es la base de todas las manifestaciones vitales, entre ellas, la música. Por ello, el ritmo es el primer elemento musical que toda persona conoce y reconoce incluso sin tener ningún conocimiento musical previo.

Concepto

El ritmo es uno de los tres elementos que integran la música junto a la melodía y la armonía. El ritmo es el más natural y espontáneo en toda persona. El ritmo, del latín *rhythmus*, es un orden acompasado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes.

El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos. Las artes, por lo tanto, tienen en el ritmo una de sus características principales.

El ritmo, considerado como simple ordenación y estructuración de elementos temporales, está presente en nuestro entorno, como la alternancia de los días y las noches, el continuo vaivén de las olas del mar, los latidos del corazón, la respiración, etc.

En cuanto al ritmo musical, diferentes autores dan diferentes acepciones. Para Edgar Willens el ritmo es el movimiento ordenado, para Vincent d' Indy el ritmo es el orden y la proporción en el espacio y en el tiempo, para K. B. Watson la regularidad rítmica se asocia a la felicidad y para Gundlach a la frivolidad. El ritmo en música, se puede definir como la forma de sucederse y alternarse los sonidos y de estos sus acentos (fuertes o débiles), sus duraciones (largas o cortas)... Tiene su origen en la alternancia de sonidos fuertes y débiles, es decir, con y sin acentos y esta acentuación es la causa de la agrupación de sonidos en compases binario, ternarios o cuaternario:

- El compás **binario** consta de dos pulsos de igual duración, el primero fuerte y el segundo débil.
- El compás **ternario** consta de tres pulsos de los cuales el primero es fuerte y los otros dos débiles.
- El compás **cuaternario** consta de cuatro pulsos de los cuales el primero y el tercero son fuertes (siendo el primero más fuerte que el tercero), el segundo y el cuarto, débiles.



Elementos

El ritmo se compone de tres elementos que son: el pulso, el acento y el compás.

Pulso

El pulso es la mínima unidad de medición de tiempo, de una serie de pulsaciones que se suceden constantemente para dividir el tiempo en porciones iguales. Por tanto, el pulso, o pulsación, equivale a cada uno de los tiempos del compás.

El pulso puede ser regular o irregular y puede alterarse su velocidad dentro de una misma obra, sea que el propio compositor lo indique o que lo decidan los intérpretes. Al interpretar una canción, una partitura, una obra, se le puede imprimir una velocidad mayor o menor según se dé, respectivamente, mayor o menor duración a los pulsos. La duración media de los pulsos en cada canción, esquema rítmico, etc., es lo que llamamos tempo y se mantiene constante a lo largo de la obra musical. Puede ser indicado mediante los términos agógicos (Allegro, adagio...) o mediante las indicaciones metronómicas.

El pulso es comparable a los latidos del corazón, a la inspiración y espiración en la respiración, al tic-tac del reloj o al pedaleo de un ciclista. Todos los pulsos deben ser iguales y el movimiento resultante del ritmo es continuo.

Acento

El acento es la mayor fuerza con la que se ejecuta uno de los pulsos. Resulta muy importante para articular una frase musical. Tanto en el compás binario como en el ternario la acentuación natural se encuentra en el primer pulso; si no es así, nos encontramos ante un ritmo anacrúsico. Es conveniente acostumbrarnos a reconocer los acentos y marcarlos para dar el carácter apropiado a cada pieza. Como ya dijimos anteriormente, en función del acento los compases serán binarios, ternarios o cuaternarios. Numerosas músicas han encontrado su ámbito y lugar tratando y modificando su acentuación, tal es el caso del jazz, estilo en el que es habitual cambiar y modificar sus acentuaciones y que le aportan su esencia tan característica.

Compás

Es la porción de una pieza musical en la que conviven pulsos y acentos y la manera de dividir el tiempo en partes iguales. Esta división se representa por medio de las líneas divisorias. Los sonidos y silencios que hay entre dos líneas divisorias forman el compás.

La sucesión de pulsos, con sus respectivos acentos, presentes en un compás, se repite a lo largo de toda la obra, a menos que el compositor indique lo contrario.

Como hemos visto, no sólo los instrumentos y las notas definen una música, también los acentos, compases y demás elementos del ritmo definen los diferentes estilos de la música.

Bibliografía

<https://gruposwan.com/elementos-imprescindibles-de-la-musica-el-ritmo/>

Tema 2

Introducción

Algunos estudios en medicina demuestran que a los quince días de concebida la fecundación, se empiezan a formar las primeras células nerviosas (Sadler, 2001, p. 398); por tal motivo, el funcionamiento del cuerpo en su gran mayoría, se inicia a partir de la estimulación de dicho sistema. Por ende, la disposición del Sistema Nervioso Central (SNC) permite adaptar el organismo a las condiciones existentes en el medio, a través de los reflejos manifestados así; en una primera etapa el niño aprende la elevación vertical, a gatear, pararse, marcha, articulación vocal, manualización, individualización del comportamiento y otros aspectos biológicos, sociales y psicológicos como la afectividad, entre otros; para luego incrementar lentamente dichas posibilidades.

Por tal motivo como lo señalara Vygotski (1987, p. 438) *“los primeros años de vida constituyen el periodo más denso y lleno de valor del desarrollo general”*; lo cual es de gran importancia porque la estimulación motora, intelectual y social de cualquier escolar en las primeras edades le darían grandes posibilidades en el desarrollo biopsicosocial. Teniendo en cuenta las propiedades del SNC como la plasticidad del mismo en los primeros años de vida (Vygotski, 1987, p. 218-222) *“el periodo de mayor plasticidad del sistema nervioso y más sensitivo para el desarrollo general del niño es el comprendido entre los 0 y 5 años”*, lo que indica que el cuerpo es capaz de adaptarse a cualquier situación ya sea positiva o negativa, por lo cual es necesaria su estimulación temprana.

Además, lo anteriormente expresado se sustenta en la importancia de la detección y atención temprana de las personas con discapacidad, sobre todo en escolares con diagnóstico de sordoceguera, donde se estimula los órganos de la percepción no afectados, permitiéndoles mayor adaptación a las condiciones de la vida y al medio que

los rodea, logrando así la integración de estas personas a la sociedad por medio de la máxima explotación de los sentidos no afectados o conservados.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado se suma a ello, que el ejercicio físico en cualquiera de sus manifestaciones genera desarrollo físico y funcional en el organismo del individuo promoviendo salud física y mental, ejerce también una influencia significativa sobre el desarrollo de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad: sensaciones, percepciones, representaciones, pensamiento, memoria, sentimiento, motivos, intereses, convicciones, costumbres, contribuyendo además, poderosamente, a la consecución de los demás componentes de la personalidad (Ruiz, 2000, p. 22-27).

Por medio del ejercicio físico, la persona recibe estimulaciones significativas que le posibilitan relacionarse con situaciones concretas, lo que contribuye a que la persona conozca sus potencialidades físicas y psíquicas para la actuación social; además, le proporciona a los escolares autoafirmarse, sentirse, expresarse, y comunicarse, para de esta forma determinar en él impresiones positivas hacia a su cuerpo, capacidades (intelectuales y motrices) y actividades sociales que debe desarrollar.

No obstante, para la ejecución de cualquier tipo de movimiento es necesario tener en cuenta, que son las capacidades físicas las encargadas de su ejecución junto con el sistema nervioso; para la obtención de un desarrollo superior de las capacidades coordinativas se hace imprescindible el dominio por parte del maestro y del personal encargado de la educación de los escolares con diagnóstico de sordo ceguera, de los contenidos, de los programas, las orientaciones metodológicas, de los resultados obtenidos en investigaciones en pro del tratamiento de esta población en especial y toda documentación que relacione dicha especialidad.

Desarrollo

Dentro de la Educación Física para escolares con discapacidades se abordan las capacidades que están poco desarrolladas y que por medio de la AFA se pueden trabajar con el enfoque correctivo compensatorio el cual es el motivo de estudio de la presente tesis, coincidiendo con lo expresado por Verdecia (2002, p. 69) *“el desarrollo de ejercicios físicos por el individuo, obliga a la asimilación y dominio técnicos que posibilitan el surgimiento en él de rendimientos desconocidos, y lo más importante, de acuerdo con la labor educativa, condicionan valiosas cualidades volitivas de la personalidad”*.

A través del movimiento, el escolar a medida que se va desarrollando, va adquiriendo y perfeccionando las capacidades físicas del mismo modo que las habilidades motrices, en especial la perfección del movimiento está determinado por el grado de desarrollo de las capacidades coordinativas, por tal motivo, en los escolares con diagnóstico de sordoceguera, se hace necesario la estimulación de estas capacidades, para aprovechar al máximo sus fortalezas, descubrir las potencialidades que tengan estos escolares y lograr así su integración social y su desarrollo integral.

Según de Armas (2013, p. 19), citando a Hirtz (1985, p. 144), *“la alta plasticidad cerebral permite a edades tempranas, un marcado implemento de las capacidades coordinativas, las cuales tienen su desarrollo casi exclusivamente en la fase prepuberal y en particular, entre seis y doce años”*; por ende el desarrollo de las capacidades físicas está determinado tanto por las posibilidades morfofuncionales del individuo, como por factores psicológicos. Independientemente de que el individuo tiene propiedades orgánicas; existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que se pueden desarrollar estas capacidades físicas:

- Desde el punto de vista ontogénico que tiene el individuo.
- Influencias externas dirigidas al desarrollo de estas capacidades físicas.
- En una misma actividad se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas.

En los escolares con diagnóstico de sordoceguera es incuestionable el daño producido a dos de los principales órganos de la percepción, evidentemente dichas señales no viajan por las redes nerviosas como es el caso de las personas que no presentan dificultades en la vista y el oído, por ende, la educación será adecuada específicamente a estos escolares, para que ellos puedan apropiarse de los conocimientos y elementos necesarios que le permitan un buen desarrollo desde las clases de Educación Física.

A decir de Collazo (2002, p 120), en donde algunos autores definen a las capacidades coordinativas como:

- Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos (Frey, 1977).
- Es la capacidad de coordinación (sinónimo: destreza) está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento (Hirtz, 1981).
- Se las denomina como capacidades básicas relacionadas estrechamente con la coordinación la capacidad de dirección, de ritmo, de diferenciación y de equilibrio (Martin, 1982).
- El término aptitudes de coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otra conforme a las exigencias de las condiciones variables (Matvéev, 1983).
- Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada (Ruiz, 1985).
- La coordinación motriz se puede definir como la organización de las acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado (Schnabel & Meinel, 1988).

- La coordinación es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimiento (Hanh, 1988).
- La palabra “Coordinación” hace referencia a una serie de acciones musculares de gran precisión, en su encadenamiento cronológico, y en sus intensidades respectivas y sucesivas (Lambert, 1993).
- Las capacidades coordinativas se identifican con el concepto de destreza, entendida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras (García Manso & col., 1996).
- La capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento (Collazo, 2002).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

A criterio del autor de la presente tesis las capacidades coordinativas en el hombre son una condición fundamental para realizar todo un grupo de movimientos y actividades motrices que dependen de factores internos como lo físico y lo psíquico y de factores externos como el medio que los rodea, es decir, la estimulación que hay para ejecutar un movimiento o una actividad motriz que va desde una unidad motora hasta el movimiento completo en donde esté involucrado una parte o todo el cuerpo y como medios fundamentales para educarlas y desarrollarlas están: los juegos menores y predeportivos, los deportes, acrobacias, gimnasia básica, gimnasia musical aerobia, danzas y bailes y ejercicios complejos con altas exigencias de combinación intra e intermuscular.

Autores como B. Verdecia (2002), E. Alonso (2002), A. Ruiz (1985), M. Hernández (2002), A. González (2002), G. Baglans (2002), A. González (2002), A. Esponda (2002), A. López (2000) & L. Mosston (2009), I. Fleitas (2002), D. Cománs (2002), L. Gutiérrez (2002), R. González (2002), I. Rodríguez (2002), M. Sarmiento (2002) y A. Cabrera (2009), entre otros, plantean que las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas y neurofisiológicas; constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales; vienen determinadas por los procesos de dirección del SNC y dependen de él.

Hay que tener en cuenta que las capacidades coordinativas dependen del sistema nervioso, por lo que en principio estarán determinadas por el factor genético; los músculos se mueven gracias a las señales que le llegan desde el encéfalo, y la mejor distribución de lo que se conoce como “unidades motoras” será lo que determine la velocidad y la frecuencia con la que llegan los estímulos. La coordinación dinámica es la interacción, el buen funcionamiento entre el SNC y la musculatura esquelética en el movimiento. Expresado de otra manera, es una acción coordinada entre el SNC y la musculatura fásica y tónica.

Según Verdecia (2002, p. 83), citando a Hirtz (1985, p. 144), los periodos sensitivos o las edades más propicias para el desarrollo de las capacidades coordinativas son las siguientes:

- Capacidad para coordinar bajo presión de tiempo (de seis a ocho años, para ambos sexos).
- La capacidad de diferenciación y coordinación fina (de seis a siete y de 10 a 11 años, para ambos sexos).
- La capacidad de reacción óptica y acústica (de ocho a diez años, para ambos sexos).
- La capacidad de ritmo (de siete a nueve años en las hembras y de ocho a diez años en los varones).
- La capacidad de orientación (de 12 a 14 años para ambos sexos).
- La capacidad de equilibrio (de nueve a diez años, para ambos sexos).

Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo desde los 6 a los 11 años, debido a que en estas edades se observa una madurez más rápida del SNC, produciéndose un ligero descenso en las de 12-14 años. Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y otros analizadores (óptico y acústico), así como una mejora del análisis y la elaboración de información sensorial, se logra un elevado nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, lo que posibilita que los escolares, si son bien enseñados, pueden llegar a dominar habilidades motrices de una alta complejidad de ejecución.

En las investigaciones realizadas por Guyton & Hall (2006), se ha demostrado que las edades entre 9 y 12 años son las más propicias para el aprendizaje motor debido al incremento acelerado del perfeccionamiento de estas capacidades. En estas edades (9-12 años), el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de la variedad y complejidad de ejercicios con diferente finalidad y organización.

La mayoría de los autores mencionados en párrafos precedentes, aluden que las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando al rendimiento, y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnico-deportivas; nunca se presentan aisladas y lo hacen siempre como requisitos para

muchas actividades. A decir de Verdecia (2002, p. 81), las capacidades físicas, permiten al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en diferentes situaciones que pueden ser conocidas (estereotipadas), o desconocidas (adaptación), y aprender de forma más rápida los gestos deportivos; por lo que se considera a las capacidades coordinativas como la condición general fundamental en la base de toda acción gestual.

Las capacidades no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de las propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio. Ellas tienen de común con las habilidades, de que son premisas coordinativas del rendimiento que se desarrollan en la actividad, especialmente en la actividad deportiva. Es decir, si ellas constituyen un resultado de la enseñanza, se puede encontrar un contenido y un método de enseñanza apropiado que permitan fomentar una u otra capacidad al más alto nivel de desarrollo en todas las personas; para mejorarlas o desarrollarlas es necesario involucrar todos los segmentos del cuerpo, o algunos de ellos en movimientos complejos.

Las capacidades coordinativas cumplen con tres funciones básicas (Jacob, 1990, p. 58):

1. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona la vida en general.
2. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

En cuanto al entrenamiento de las capacidades coordinativas, Roth, citado por Álvarez (2009 p. 21), basándose en trabajos propios y de Mechling, Neumeier & Te-Poel (2003), presentó dos elementos básicos:

- Por un lado, los procedimientos de elaboración de la información aferente, donde se destaca la acción de los analizadores de los canales sensoriales: óptico, acústico, táctil, cinestésico y vestibular.
- Por otro lado, la emisión de la información eferente conforme a las diferentes exigencias con relación al volumen y cantidad de los grupos musculares necesarios para la acción (motricidad fina y gruesa).

El autor de la presente investigación manifiesta que existe una incoherencia en los aspectos citados de los autores que preceden este análisis debido a que no solamente se necesita a que haya rendimiento deportivo, para que se evidencie la relación entre las capacidades físicas condicionales y coordinativas; considerando que a partir de que haya un estímulo de cualquier intensidad de las unidades motoras, se manifiesta la relación entre las capacidades físicas condicionales y coordinativas y por ende su desarrollo.

Las capacidades coordinativas, por ser capacidades reguladoras del movimiento, tienen como sustrato funcional los analizadores, la musculatura y el SNC en fase asociativa, sintetizados en un sistema senso-perceptivo-motor; por lo tanto, la maduración funcional de este sistema va a condicionar notablemente el desarrollo de éstas capacidades. Las capacidades coordinativas se transmiten desde un punto de vista sensitivo motriz en dos direcciones:

- De arriba hacia abajo: las regiones cercanas al cerebro coordinan antes que las lejanas del cerebro (desarrollo encefalocaudal).
- De adentro hacia fuera: los movimientos del brazo se coordinan antes que los movimientos de la mano (desarrollo próximodistal).

En las investigaciones realizadas por Matvéev (1983, p. 34) se valora que las actividades de coordinación son influenciadas por factores fisiológicos como son: las funciones coordinadoras del SNC y sus propiedades. Los escolares con diagnóstico de sordoceguera, tienen dañados dos de sus principales analizadores, la vista y el oído, evidentemente la información no viaja a un ritmo normal sino que viaja de manera lenta o en su defecto no viaja, todo depende de cuan afectados estén los órganos de la visión y el oído; la enseñanza a este tipo de escolares debe responder a un estilo de aprendizaje adecuado, donde ellos puedan apropiarse de los conocimientos necesarios para un buen desarrollo.

Por tal motivo, para que haya desarrollo de las capacidades coordinativas de manera general es fundamental desarrollar las coordinativas básicas principalmente, ya que el desarrollo de las mismas da lugar a que puedan estimularse las demás por tal motivo es de vital importancia su trabajo para abrir el camino a las capacidades coordinativas especiales y complejas; para lograr la independencia del niño y el dominio del medio en donde se está aprendiendo a vivir, es necesario estimular el desarrollo de las capacidades físicas mediante las habilidades motrices básicas por tal razón se asume el criterio de clasificación de las capacidades coordinativas expresado por Ruiz (2000, p. 124).

La clasificación de las capacidades coordinativas asumida de Ruiz (2000, p. 87), está dividida de esa manera para su estudio y su didáctica de su respectiva enseñanza y mayor comprensión de las mismas. Cabe resaltar que estas capacidades son imposibles lograr trabajarlas por separado, debido a que en cualquier movimiento del cuerpo se encuentran inmersas todas ellas. El primer grupo está conformado por las **capacidades coordinativas generales o básicas**; donde están incluidas la regulación del movimiento y la adaptación a cambios motrices.

La regulación del movimiento se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin esta. La cantidad de movimientos que deba solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el profesor o entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de

errores, metodologías adecuadas), pueda ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

La adaptación a cambios motrices tiene relación con el trabajo en condiciones estándar y variable, en dependencia de la etapa de aprendizaje; es decir, cuando se presenta una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse a un movimiento diferente en un momento específico. El juego constituye un medio fundamental para la adaptación a los cambios motores debido a la variabilidad que el sujeto debe enfrentar en situaciones cambiantes y donde en el organismo suceden mecanismos que en un tiempo determinado provocan su adaptación y por lo tanto es imprescindible variar, incrementar la intensidad de las cargas para alcanzar un estadio superior.

En el segundo grupo se encuentran las **capacidades coordinativas especiales**, dentro de las cuales se encuentran la orientación, el equilibrio, la reacción, el ritmo, la capacidad de coordinación (acoplamiento), la anticipación y la diferenciación. En el tercer grupo se encuentran las **capacidades coordinativas complejas** donde intervienen una serie de capacidades coordinativas estas son la capacidad de aprendizaje motor y la agilidad.

De estas capacidades se plantean algunas consideraciones para tratar de explicar en qué consisten, pero es necesario esclarecer que ellas no se ponen de manifiesto aisladamente unas de otras, sino que se interrelacionan o interactúan una con otra, y solo se hacen efectivas a través de la unión entre las demás, pero de acuerdo con las características de la actividad que se realice, una o más de ellas puede predominar. Por lo tanto la perfección de los movimientos está determinada por el grado de desarrollo de estas capacidades.

A decir de Pérez (2001, p. 20) el nivel de conocimiento de las capacidades coordinativas no está muy diferenciado ni teóricamente comprobado como el de las capacidades condicionales. La coordinación es una de las capacidades físicas que, debido a la complejidad de los procesos y subprocesos que la componen, provoca mayor controversia en cuanto a sus alcances, límites y contenidos; cada uno de los autores tiene una perspectiva o una posición propia sobre el tema, porque, según el punto de vista que se considere, el plano de análisis es diferente.

En concordancia con anteriores autores la **capacidad de regulación del movimiento**, precisamente se encuentra entre las capacidades coordinativas generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos, pues sin ello no se pudieran ejecutar las demás capacidades, o no se realizarían con la requerida calidad haciendo mayor uso de energía en los movimientos.

En resumen las capacidades físicas asumiendo lo expresado por Ruiz (2000, p. 43), *“son una antesala para la ejecución de cualquier movimiento por lo tanto es necesario*

su desarrollo, además, que las capacidades coordinativas no se manifiestan de manera aislada en los movimientos sino que se las separa para su estudio, sin embargo, estas son necesarias para poder ejecutar cualquier movimiento en donde se manifestaran todas las capacidades”.

Tomando en consideración que las capacidades coordinativas básicas son la base para la ejecución de los movimientos y para el desarrollo de las demás capacidades se hace necesario su estimulación, además, se tiene en cuenta que el movimiento tiene un amplio efecto positivo en la recuperación de la salud y en la educación y estimulación del SNC por ende se entiende que la estimulación de estas capacidades jugará un papel fundamental para estimular a los escolares con diagnóstico de sordoceguera en su lucha para mejorar su calidad de vida.

Bibliografía

- Álvarez Soto C. A., (2009). *Las capacidades coordinativas y su relación con el ciclismo de montaña*. Soporte Digital.
- Cabrera Miranda A., [s.f.]. *Capacidades coordinativas*. Soporte digital.
- Chkout T. & Orosco Delgado M., Borges Rodríguez S., Mesa Villavicencio P., López Machín R., Collazo Macías A., (2002). *Fundamentos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas*. Capítulo 6.
- Collazo Macías A., Hechavarría Urdaneta M., Calderón Jorrín C., López Rodríguez A. & Ranzola Rivas J. A., (2007). *Teoría y metodología de la Educación Física tomo II*. La Habana.
- Jacob F. (1990). *Función e importancia de las capacidades coordinativas*. Traducción de V. Morel. Stadium.
- Lago Peñas C., López Grañas P., [s.f.]. *Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano*. Soporte digital.
- López, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.