



APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º DE ESO – 2º TRIMESTRE

¿Qué es la coordinación?

Podemos definir la coordinación como la capacidad que tiene el organismo para solucionar eficazmente situaciones motoras desconocidas, gracias al trabajo conjunto del sistema nervioso y del sistema muscular.

Esto quiere decir, ni más ni menos, que los músculos realizan una ejecución perfecta gracias al buen funcionamiento del sistema nervioso, haciendo que los movimientos sean los correctos.

Así, por ejemplo, un deportista será coordinado si aprende rápidamente a ejecutar los movimientos técnicos de su deporte de una manera correcta, y un artista de circo será tanto más coordinado, cuanto con mayor facilidad aprenda sus fabulosos números, ya desafiando la ley de la gravedad mediante acrobacias, ya manipulando simultáneamente infinidad de objetos como platos, aros, mazas, pelotas, etc.



Las características de un movimiento coordinado las podemos resumir de la siguiente manera:

Eficacia: utilizando sólo los músculos necesarios y aplicando éstos la fuerza precisa, ni más ni menos.

Exactitud: consiguiendo el objetivo previsto, por ejemplo encestar en baloncesto o meter un gol en fútbol.

¿Qué factores la determinan?

El que tengamos un mayor o menor grado de coordinación está determinado por las siguientes características:

- **Tipo de actividad.** La sencillez de los movimientos, en el caso de actividades menos complicadas, facilitará una mejor ejecución y viceversa. Así, por ejemplo, necesitará mayor coordinación un gimnasta que realiza desplazamientos con saltos mortales que un corredor de cross.
- **Partes del cuerpo utilizadas en el movimiento.** Si solo utilizamos una parte de nuestro cuerpo, por ejemplo un brazo, será mucho más fácil que el movimiento sea coordinado que si tenemos que utilizar todo el cuerpo.
- **Velocidad y cambios de ritmo.** A mayor velocidad, mayor complejidad al coordinar el movimiento.
- **Cambios de dirección y sentido.** Hay más dificultad al coordinar movimientos en varias direcciones que en una sola.



- **Grado de fatiga.** Cuanta más duración tienen los ejercicios o actividades que se realizan, más nos cuesta mantener la coordinación, pues el cansancio acaba por perjudicar.
- **Grado de confianza** en nosotros mismos, estar más o menos motivados, tener nervios o miedo, etc.

¿Quién la practica?

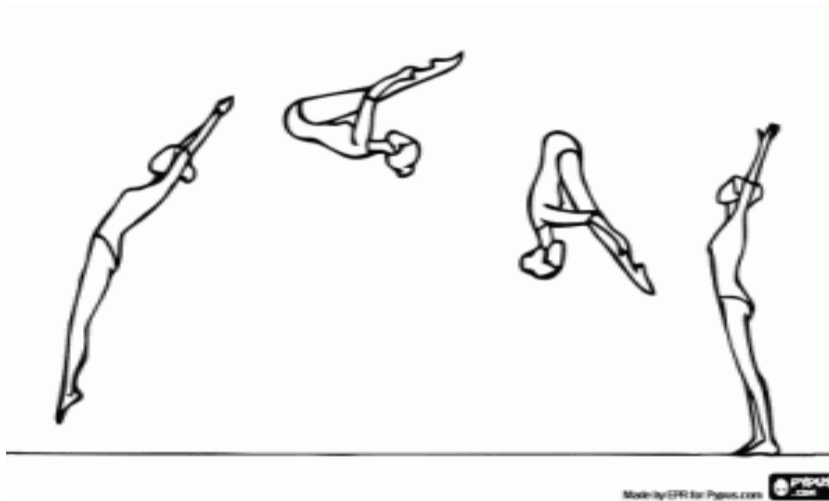
La coordinación está presente en cualquier tipo de actividad o deporte. En unos de forma más importante que en otros, como ya has podido comprobar anteriormente, pero de alguna manera todos los movimientos técnicos de las diferentes actividades deportivas, implican un alto grado de esta cualidad.

La coordinación la trabaja, tanto el futbolista que realiza un "chut" intentando salvar todos los obstáculos y apuntando a la portería para meter gol como el tenista que golpea la pelota con precisión.

¿Cómo se clasifica?

La coordinación puede ser de dos maneras:

- a) **Coordinación dinámica general.** Cuando el movimiento es global y participa la



mayor parte del cuerpo.

b) **Coordinación específica.** Nos referimos a la coordinación existente entre el sentido de la vista y algunas partes del cuerpo. Algunos ejemplos de esta serían:

Coordinación óculo-manual: los lanzamientos, recepciones en deportes como el balonmano o el baloncesto, o los bateos de béisbol.



Coordinación óculo-pie: los golpees, desvíos, conducciones, etc., típicos del fútbol.

Coordinación óculo-cabeza: los certeros e imparables "testarazos" de algunos futbolistas.

¿Cómo puedes mejorarla?

De dos maneras:

El término coordinación es bastante amplio y va íntimamente relacionado con otros conceptos, la mejora de los cuales incidirá directamente en una mayor coordinación. Así, un buen control del tiempo y del espacio, nos permitirá apreciar correctamente distancias, trayectorias, anticiparnos, y mejorar el sentido rítmico.

Tampoco podemos olvidar los sentidos, la disminución de información de alguno de ellos es suplida por otro. Por ejemplo, si pasamos por una superficie estrecha con los ojos cerrados, nos ayudaremos del tacto.

Llegamos así a la conclusión de que para mejorar la coordinación de una manera efectiva debemos trabajar todos sus componentes. Por supuesto, habrá una relación directa con las diferentes especialidades deportivas, de manera que una combinación de esos factores con elementos técnicos del deporte puede ayudarnos mucho. Las tareas propuestas deberán ser lo más dinámicas y variadas posible.

¿Cómo evoluciona?

En los primeros años de vida, la coordinación permite manejar el propio cuerpo y los objetos de nuestro alrededor. Irá aumentando a medida que conocemos y controlamos nuestro organismo. Para el niño todo es nuevo, todo lo tiene que tocar, experimentar, etc.

En la edad prepuberal (de los 8 a los 12 años) se determina la maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para desarrollar la coordinación.

Aunque depende de las personas, en algunos casos se observa un estancamiento de la coordinación a partir de aquí: el crecimiento a veces desmesurado (los típicos "estirones" que sufren los adolescentes) pueden llegar a producir un estancamiento de la capacidad para coordinar algunos movimientos más complejos. No hay que asustarse: la solución llega sola, como casi todo, gracias al aumento de la fuerza muscular y de la velocidad.



¿Qué es la agilidad?

Podemos definir dicha cualidad como la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos, es decir, con diferentes direcciones y sentidos de la forma más rápida y precisa posible.

¿Qué factores la determinan?

Esta capacidad viene determinada por varios factores, sobre todo por otras cualidades físicas y psicomotrices:

- **Coordinación.**
- **Equilibrio.**
- **Velocidad.**
- **Flexibilidad.**

La perfecta combinación de todos ellos nos permite poseer una buena agilidad. La velocidad para poder realizar los ejercicios de forma rápida; la flexibilidad nos proporciona una mayor amplitud de nuestros movimientos favoreciendo la realización del ejercicio; el equilibrio es necesario para controlar nuestro cuerpo en posiciones no habituales y arriesgadas; y la coordinación será la encargada de regular el funcionamiento de nuestro aparato locomotor a través del sistema nervioso.

¿Quién la practica?

La agilidad está presente en todos aquellos deportes y ejercicios en los que realizamos movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en nuestra ejecución.

Por lo tanto, la encontramos en los siguientes ejemplos:

- **La gimnasia artística**, tanto en la masculina como en la femenina.
- **La gimnasia rítmica**, en la utilización de aparatos como las mazas, el aro, la pelota y la cuerda.
- **El atletismo**, sobre todo en modalidades de saltos (pértiga, de altura, etc.).
- **Los saltos de trampolín** en natación.
- **El hockey sobre patines**, en los rápidos movimientos del portero.

Éstos, son unos ejemplos claros de agilidad, pero has de tener en cuenta que en toda actividad física siempre trabajas esta cualidad en mayor o en menor grado. Por ejemplo: en un partido de tenis, si te encuentras en el fondo de la pista y el adversario te hace una dejada en la red, disponer de una buena agilidad te puede hacer llegar a tiempo. O en el caso de un escalador, ya que sin ella le será muy complicado conseguir su objetivo, y que puede ahorrarle un buen disgusto en el caso de un infortunado resbalón. Y ¿Qué será del portero de fútbol poco ágil? ¿Cómo podrá responder con movimientos rápidos y acertados ante la inesperada trayectoria del balón impulsado por el delantero?



¿Cómo puedes mejorarla?

Ha quedado claro que la agilidad está determinada por otras cualidades físicas. Por lo tanto, para mejorarla tendremos que trabajar cada una de ellas, por separado o conjuntamente.

Para tener una visión global, diremos que hay que hacer los ejercicios lo más rápido posible. Aquellas cualidades que sean más difíciles las trataremos aisladamente, dando importancia al equilibrio y a la coordinación. Y en cuanto a la flexibilidad, una mayor amplitud en los movimientos de las diferentes articulaciones nos permitirá una ejecución correcta, tanto estética como técnicamente.

¿Cómo evoluciona?

Siempre teniendo en cuenta que están presentes otras cualidades, y atendiendo a la evolución de todas ellas, podemos decir que la agilidad puede trabajarse a partir de los 6 años, puesto que el desarrollo del sistema nervioso y locomotor así lo aconsejan. Mientras que en la etapa de la pubertad hay un retroceso, debido al crecimiento de todo el organismo, será en la adolescencia cuando volvamos a poder desarrollar la agilidad hasta los 25 años, más o menos. A partir de aquí, empezaremos a ser cada día un poco menos ágiles.

En cualquier caso, debemos ser conscientes de la importancia de hacer un trabajo adecuado de agilidad en las edades más tempranas, para asegurarnos un desarrollo óptimo de la misma.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- No te preocupes si no eres el chico o la chica más ágil de la clase; tendrás algún otro aspecto en el que destacas con respecto al resto.
- Después de haber practicado un montón de ejercicios en una intensa clase de agilidad, una buena ducha te reconfortará.

CURIOSIDADES

En las famosas persecuciones de perros a gatos, éstos casi siempre consiguen "darles esquinazo", pues son mucho más ágiles, y al final pueden escaparse lejos, o incluso, acabar encaramados a un árbol, donde los perros no pueden subir.

En Teología, se considera que la agilidad es la facultad de trasladarse de un lugar a otro en un instante, por grande que sea la distancia.



¿Qué es el equilibrio?

Es la capacidad que tiene la persona para mantener una posición, estática o en movimiento, anulando así las fuerzas que puedan influir en ella.

Así, la gravedad es la fuerza externa más importante que actúa sobre nosotros, y tiende a hacernos perder el control sobre nuestra posición; otras fuerzas que pueden afectarnos pueden venir de un empujón accidental que nos dé otra persona o de una fuerte ráfaga de viento que nos coja desprevenidos, por poner algunos ejemplos.

¿Qué factores lo determinan?

Dispones de un correcto equilibrio, está condicionado por una serie de factores. Éstos son los más importantes:

1. **La amplitud de la base de sustentación de nuestro cuerpo.** Si pruebas a mantener el equilibrio con un pie resulta más complicado que hacerlo con los dos, pues el área sobre el que se sustenta nuestro cuerpo es menor.
2. **La altura a la que se encuentra el centro de gravedad del cuerpo.** Cuanto más alto más difícil nos resulta mantener el equilibrio. En la posición de pie se encuentra al 55 % aproximadamente de la altura total de la persona. En ella, no hay problemas al ejecutar los movimientos más habituales, pero si queremos hacerlos estando subidos en una mesa o en cualquier otro objeto elevado, veremos que la cosa cambia.
3. **La complejidad de la tarea.** Cuanto más complicada es la tarea que se realiza más difícil resulta mantener el equilibrio. Por poner un ejemplo, no es lo mismo aguantar el equilibrio de pie que haciendo la vertical.
4. **El funcionamiento del sistema nervioso,** pues si las órdenes de "reequilibrio" llegan rápidamente, se pueden rectificar mejor las posiciones para mantener el equilibrio.
5. **El grado de estabilidad del terreno o superficie.** Es más fácil aguantar el equilibrio en el suelo que patinando en el hielo.



6. **La capacidad de concentración y nerviosismo que tengamos:** si somos capaces de afrontar una tarea de difícil ejecución de una manera tranquila y relajada, dispondremos con toda seguridad de un mayor equilibrio.
7. **La posición y movimientos de la cabeza,** puesto que el sentido del equilibrio viene determinado principalmente por un líquido que se encuentra en el oído interno y la posición del cual es determinante. Por ello, si das varias vueltas seguidas, mueves ese líquido y perjudicas el equilibrio.
8. **La cantidad de información que reciba el organismo** gracias a: la vista, el tacto, el oído, etc.



¿Quién lo practica?

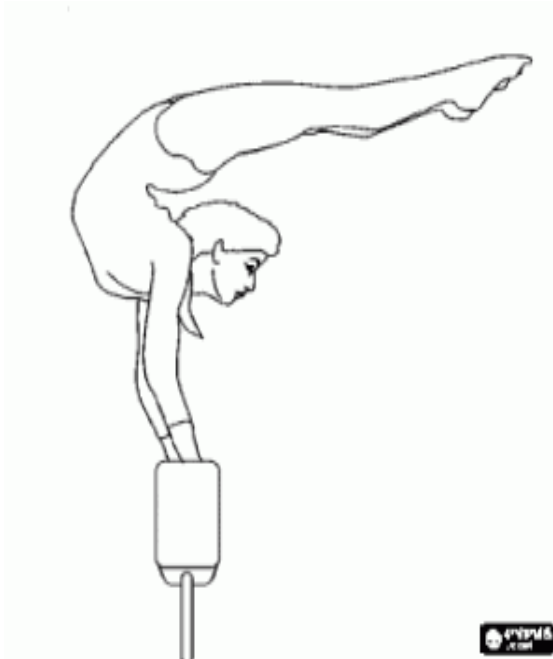
El equilibrio es importante **no solo en el deporte, sino en las actividades cotidianas**. Tal vez para caminar (al ser una actividad sencilla) no es fundamental, pero pretender simplemente **viajar en un autobús urbano sin sujetarse, exige un alto grado de equilibrio**.

En las actividades deportivas siempre está presente, aunque hemos de destacar que no necesita el mismo equilibrio un gimnasta haciendo arriesgados ejercicios en una barra de equilibrio, un jugador de fútbol uno de hockey o un practicante de trial.

¿Cómo se clasifica?

El equilibrio puede ser:

- a) **Estático**. Se produce cuando **no hay apenas desplazamiento apreciable del centro de gravedad**. Es el caso por ejemplo de un jugador de golf.



- b) **Dinámico**. Si hay un desplazamiento considerable del centro de gravedad por el espacio. Sería el caso de los patinadores, cuando realizan arriesgadas piruetas.

¿Cómo puedes mejorarlo?

El equilibrio está presente, como ya hemos indicado, en todas nuestras acciones.

1. Para mejorarlo **empezarás primero por realizar las tareas más fáciles para pasar después a las más difíciles, es decir, primero el equilibrio estático y después el dinámico**.
2. Intenta **trabajar tanto tu lado derecho como tu lado izquierdo**.
3. **Varía los apoyos y las superficies de contacto** (dura, blanda, móvil, etc.)



Si quieres afianzarlo, puedes probar a realizar ejercicios parecidos a movimientos deportivos subido a un objeto elevado (por ejemplo, una mesa).

¿Cómo evoluciona?

De la mayor o menor cantidad de habilidades y destrezas que se vayan adquiriendo, y del desarrollo de las cualidades físicas dependerá la mejora o el estancamiento del sentido del equilibrio.

El desarrollo del sentido del equilibrio va afianzándose paralelo al de la persona. Por eso, los niños pequeños pueden parecer "patosos" al realizar sus movimientos. En todo caso, este hecho no es solo debido a ello sino además a una falta de fuerza muscular.

Empieza a sufrir pérdidas considerables en edades avanzadas, debido al deterioro del sistema nervioso y del aparato locomotor. De aquí vienen que las personas ancianas necesiten un bastón para poder caminar.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- Si eres una persona con un sentido del equilibrio muy desarrollado ayuda a tus compañeros y compañeras en todo lo que puedas.
- El material contribuye a que las clases sean más motivantes y divertidas. Colabora para que siempre se encuentre en buen estado.



¿Qué es la expresión corporal?

La expresión corporal está íntimamente ligada al hombre. Ya que todo el mundo tiene la capacidad de expresarse mediante la forma más primitiva y elemental que conoce: su propio cuerpo.

La expresión corporal abarca diferentes áreas y cada una de ellas la definen bajo prismas distintos. Escogemos la definición que más nos interesa, dentro del marco escolar, y la definimos como "una conducta espontánea, un lenguaje de liberación corporal, que nos permiten expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, etc. mediante nuestro cuerpo".

Con el siguiente ejemplo lo entenderás mejor. ¿Verdad que cuando ves una película triste, lloras; y cuando gana tu equipo preferido la liga, gritas de alegría?, pues es en estos momentos de tu vida cuando expresas a los demás tus emociones más cotidianas y cuando aprendes mediante el lenguaje del cuerpo a comunicarte, a través de las diferentes técnicas que te ofrece la expresión corporal.

Es pues, a través del gesto, de la mirada, de la voz, del baile, etc. Como podemos comunicarnos y transmitir sensaciones como: alegría, amor, miedo tristeza, ira, etc. Se trata de movimientos y actitudes corporales, que expresan sin palabras lo que sucede en nuestro cuerpo. Movimiento que surge como una necesidad, como algo imposible de evita, que está dentro de nosotros y nos obliga a realizar tareas tan cotidianas como: caminar, saltar, correr, bailar, danzar, etc. Es algo ya innato en nosotros, desde el comienzo de la vida, ya que el hombre se ha movido antes de haber hablado..

¿Qué objetivos persigue?

La importancia del lenguaje corporal hace posible que se puedan asumir los siguientes objetivos básicos:

- Aceptar tu cuerpo y tu imagen
- Liberarte de tensiones y descargar energías
- Utilizar tu cuerpo como medio de comunicación con los demás y con tu entorno
- Estimular la capacidad de poder crear con tu propio cuerpo
- Percibir al mismo tiempo el cuerpo de los demás mejorando así tus relaciones sociales.
- Desarrollar la seguridad en ti mismo por medio de la afirmación corporal.



El mimo

Os han invitado al **teatro**, nadie os ha comentado nada sobre la obra que vais a ver, se abre el telón... ¡Comienza la **obra!**, y... vuestra sorpresa ¡estos **actores no hablan!** Se comunican y representan sus emociones y sentimientos más íntimos mediante **gestos y movimientos corporales**. Pues bien, esta forma de hacer teatro es el **mimo**.

¿Te olvidabas de que, a través del gesto, podemos comunicar y expresar sin palabras lo que sucede en nuestro interior?

El origen del mimo es curioso y se le atribuye a un artista romano llamado *Livius Andronicus* que, después de numerosas representaciones se quedó afónico y tuvo que seguir narrando historias utilizando solo sus propios gestos.

Y aunque el mimo actual tiene su origen en la época de la Comedia dell'Arte italiana, fue en París donde un grupo de actores de comedia hicieron de Francia el "País del mimo".

Mimos como *Jean Gaspar* y *Charles Deburau*, *Etienne Decroux* han contribuido para que este arte se haya colocado en el lugar que le corresponde dentro del teatro.

Pero si hay un nombre internacional y popular de esta forma de comunicación es MARCEL MARCEAU, maestro y clásico entre todos los mimos.

