Capacidades Coordinativas

1. **¿Qué opinión tienes sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas?**

El desarrollo de las capacidades coordinativas en mi opinión es importante debido a que esta permite a una persona tener movimientos ordenados y dirigidos para la obtención de una actividad física adecuada.

1. **Busca otros conceptos sobre las capacidades coordinativas.**

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz

1. **Señala algunas diferencias entre capacidades coordinativas y las capacidades condicionales.**

|  |  |
| --- | --- |
| **CAPACIDADES**  **CONDICIONALES** | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** |
| * Está ligada al entrenamiento y rendimiento físico. * Se produce por entrenamiento. * Se hace de manera autónoma, es decir, se busca el obtener estas capacidades. * En ella se encuentran: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. | * Ligada a una armonía en los movimientos. * Puede venir directamente como parte de los genes y una herencia. * Ya se tienen, solo se mejoran las capacidades. * En ella se encuentra: Generales o Básicas, Especiales y complejas. |

1. **Menciona algunos ejercicios donde se efectúa las capacidades coordinativas.**

* Los juegos menores y predeportivos
* los deportes
* Acrobacias
* Gimnasia básica
* Gimnasia musical aeróbica
* Danzas y bailes
* Ejercicios complejos con altas exigencias de combinación intra e intermuscular.

1. **Practica en casa algunos ejercicios de las capacidades coordinativas y menciona a cuál de las clasificaciones pertenece. Presentación con imágenes fotográficas.**

En el presente video, las clasificaciones coordinativas que se muestran son esenciales: ritmo, equilibrio y anticipación; también son complejas: agilidad.

