

MÓDULO 00: GLOSARIO



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

GLOSARIO

Salud

Es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizado por un continuo con polos positivos y negativos. Positivos para la salud se asocia con una capacidad para disfrutar de la vida y para resistir los desafíos, no es solamente la ausencia de enfermedad. Negativos en la salud está asociado con la enfermedad, y en el extremo, con la muerte prematura.

Salud cardio metabólica

Interacción de la presión arterial, los lípidos sanguíneos, la glucosa y la insulina en la salud.

Salud y actividad física

Actividad que, cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o fútbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividad física beneficiosa para la salud.

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. En las presentes directrices, la actividad física en general se refiere al subconjunto de la actividad física que mejora la salud.

Recreación

Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.

Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Conjunto de actividades que una persona practica de forma voluntaria en su tiempo libre (el tiempo que resta de las necesidades fisiológicas, secundarias, de trabajo, etc.). Se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de 24 horas

Tarea motriz

Conjunto de condiciones materiales y/o de obligaciones que definen un objetivo; la realización y ejecución del mismo, requiere de la intervención de las conductas motrices (de movimiento físico) de uno o más participantes. En el caso de las justas deportivas, ese conjunto de obligaciones se encuentra determinado en un reglamento formulado por directivas y debe ser seguido con rigurosidad a fin de que los jugadores se encuentren en igualdad de condiciones a la hora de disputar un título. De igual modo se pueden presentar ilustrativos que regulen los movimientos y estas tareas motrices deben compartirse con antelación y ser entrenadas



Ejercicio

Es una subcategoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finalista en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. «Ejercicio» y «entrenamiento físico» con frecuencia se utilizan indistintamente y se refieren en general a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio con el objetivo principal de mejorar o mantener la condición física, el rendimiento físico o la salud.

Entrenamiento

Preparación metódica que realiza una persona, con el fin de obtener un mejor rendimiento en determinadas actividades físicas. Este consta del seguimiento de pasos planeados en los que intervienen diversos patrones como el tiempo, la intensidad y la fuerza aplicada y cuyos resultados son visibles en un lapso de tiempo proporcional al logro mediante las prácticas de acondicionamiento físico.

Bailar

Mover el cuerpo al son de la música y de forma acompasada.

Inactividad física

Un nivel insuficiente de actividad física para cumplir las presentes recomendaciones de actividad física.

Entrenador personal

Un profesional que trabaja con individuos para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de fitness y salud mediante la creación de programas personalizados de ejercicio y nutrición.

Instructor

Persona que tiene la profesión de instruir a personas en la ejecución de una metodología o función, esta palabra posee un origen etimológico del latín “instruere” el cual significa la transmisión de una doctrina de manera sistemática, cumpliendo uno o más objetivos ya planteados; para cumplir con esto el instructor debe estar capacitado científica, artística y técnicamente y así poder enseñar a los demás las técnicas que necesita para el desarrollo de una función. Los instructores no son solo aquellos hombre o mujeres que transmiten información necesaria para la ejecución de una técnica, también se considera instructor a aquellos manuales de aparatos que indican cómo manejar dicho equipo, en otras palabras todo lo que brinde información necesaria para el manejo de un aparato o desempeño de una labor será considerado un instructor

Profesor

Aquella persona que se dedica profesionalmente a la enseñanza de algo.

Es decir, el profesor, también denominado como maestro o docente, dependiendo del lugar del mundo de habla hispana en el que se encuentre, se ocupa de enseñar a otros individuos que justamente quieren aprender sobre el tema, arte o ciencia que el profesor domina. A los individuos que aprenden se los denomina popularmente como alumnos y este pasaje de conocimientos del profesor a sus alumnos normalmente se da en un espacio destinado especialmente a tal efecto, una institución educativa.



Kinesiología

Son técnicas terapéuticas que ayudan a que una persona recupere el movimiento normal de ciertas partes de su cuerpo. Proviene del griego 'kinesis' que significa 'movimientos' y es una disciplina que estudia el movimiento corporal y, concretamente, la reacción muscular ante un factor estresante o de sobrecarga.

Tono muscular

Es un estado de tensión fisiológico que presentan los músculos constantemente, con el fin de mantener a estos tejidos activos sin generar un movimiento. Por lo cual, se lleva a cabo gracias al intercambio de acción que producen las fibras musculares, lo que quiere decir que estos elementos se van turnando para evitar que aparezca la fatiga.

Contracción muscular

Es un suceso organizado y natural que se ejecuta a nivel de los músculos cuando las fibras y las proteínas de su interior se unen, y se produce una tensión en la zona, logrando así el movimiento ya sea del músculo esquelético o del músculo cardíaco.

Calambre

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambres musculares, especialmente en las piernas, por la noche. Pueden ser dolorosos y durar de unos segundos a varios minutos.

Lesión

Daño físico causado por una actividad o accidente.

Educación física

Es una forma de intervención pedagógica que se manifiesta en toda la expresión del ser humano, su objeto de estudio no es solo el cuerpo en su aspecto físico, sino, en su corporeidad, en el cual nos proponemos educarlo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y aceptarlo

Edad biológica

Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

Aptitud física

Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias. La aptitud física incluye una serie de componentes que consiste en la capacidad aeróbica (potencia aeróbica), la resistencia del músculo esquelético, la fuerza del músculo esquelético, el poder del músculo esquelético, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad de movimiento, el tiempo de reacción, y la composición corporal.



Actividad base

Las actividades de intensidad leve de la vida diaria, como estar de pie, caminar lentamente, y levantar objetos livianos. Las personas que hacen una única actividad de referencia se consideran inactivas.

Cultura física

De origen social, retrata el conjunto de valores materiales y espirituales, con los que las personas resaltan el papel de la actividad física, el deporte y el entrenamiento, como causal del avance social, la mejora de la salud y el respeto por las diferencias. Cuenta con un valor educativo, bajo el cual se cree que su integración al crecimiento humano facilita las competencias ciudadanas y ayuda al individuo a tener un mejor equilibrio tanto consigo mismo como con su entorno. En la cultura física, el movimiento cultural es la base de la armonía y del desempeño de aptitudes mayores como la cognitiva y de dimensiones familiares, recreativas y productivas.

Juego

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

Deporte

Actividad física ejercida como un juego o competición, cuyo desarrollo supone la adopción de normas estrictas y entrenamiento en un campo de juego determinado. Su desarrollo implica la interacción (o no) con otras personas y siempre el enfrentamiento en pro de mejorar la eficacia y figurar en diversos listados calificativos. En el deporte, los implicados están sujetos a la sistematicidad, autosuperación, y a la recreación, mientras que en labores educativas, los practicantes cuentan con el carácter lúdico, pedagógico, formativo y crítico.

Deporte colectivo

Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil.

Estilo de vida y actividades

Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable. Ejemplos incluyen la toma de las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar para hacer los mandados en lugar de conducir, bajar de un autobús una parada antes o estacionar más lejos de lo habitual para caminar hacia un destino



Actividad física aeróbica

Actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica durante un período prolongado de tiempo. La actividad aeróbica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

Actividad física anaeróbica La actividad física anaeróbica es un ejercicio de corta duración pero de alta intensidad como el levantamiento de pesas y las carreras cortas y supone una demanda de oxígeno superior al aporte de oxígeno.

Resistencia

La capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Fuerza

A la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Actividades de fortalecimiento muscular relativa

Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

Actividades de fortalecimiento óseo relativa

La actividad física principalmente diseñada para aumentar la fuerza de sitios específicos en los huesos que componen el sistema esquelético. Las actividades de fortalecimiento óseo producen un impacto o fuerza de tensión en los huesos que promueva el crecimiento y la resistencia ósea. Correr, saltar la cuerda, y levantar pesas son ejemplos de actividades para fortalecer los huesos.

Calentamiento

Ejercicios y movimientos suaves que preparan al cuerpo para la actividad física intensa.

Latidos

Los latidos del corazón son pulsos electromagnéticos generados por tu propio corazón desde el día en que te formaste. Y con los años el corazón al igual que una pila se gasta y por eso al morir de viejos la razón es que esos pulsos se acaban deteniendo la circulación de una manera totalmente no dolorosa.

Taquicardia

Es una pulsación cardiaca rápida que se inicia en los ventrículos y se caracteriza por 3 o más latidos ventriculares prematuros consecutivos.



Coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo (resistencia) y para desplazar objetos pesados (fuerza). Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación

- **Coordinación segmentaria.** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

- **Coordinación óculo-pedal/podal.** los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y
- **Coordinación dinámica general.** Intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.
- **Coordinación dinámica general.** Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.
- **Coordinación Espacial.** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Balance

Es un componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo al mismo tiempo parado o en movimiento.

Equilibrio

El poder del deportista de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de disturbios.

Se define el equilibrio como, el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad.

Es el dominio del cuerpo en el espacio, reduciendo cada vez más el área de sustentación, elevando el centro de gravedad o controlando la trayectoria del mismo en diferentes posiciones. Habilidad para mantener el cuerpo en posición estable y controlada.

Flexibilidad

A la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación. La flexibilidad es específica para cada articulación y depende de una serie de variables específicas, incluyendo pero no limitado a la tensión de los ligamentos y los tendones específicos. Los ejercicios de flexibilidad aumentan la capacidad de una articulación de moverse a través de su rango completo de movimiento.



Duración

Es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos

Densidad del ejercicio

Es la relación entre la duración del esfuerzo y la longitud (duración) de la pausa de recuperación o descanso.

Frecuencia

Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

Intensidad

La intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Progresión

Es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Repeticiones

El número de veces que una persona levanta un peso en el músculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

Intensidad moderada de actividad física

En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en 3,0 a 5,9 veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad moderada por lo general es un 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa de actividad física

En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en el 6,0 o más veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad física, por lo general es un 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

Intensidad relativa

Es el nivel de esfuerzo requerido por una persona al hacer una actividad. Cuando la intensidad del uso es relativa, la gente presta atención a cómo la actividad física afecta el ritmo cardíaco y la respiración.

Intensidad absoluta

Es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.



Frecuencia cardíaca máxima

El más alto valor de pulsaciones que puede alcanzar el corazón cuando se realiza un esfuerzo hasta el agotamiento. Para varones, se calcula restando de 220 la edad del individuo; para damas $fc_{max} = 226 - \text{edad}$. Este valor es sólo una aproximación y puede tener errores del 10% o más. Es necesario señalar que existen valores tanto para mujeres y adolescentes y estos varían de acuerdo a varios autores.

El método más fiable que nosotros recomendamos: $FC_{máx.} = 207 - 0,7 \times \text{edad}$.

Frecuencia cardíaca de entrenamiento

(Fce) Es el ritmo cardiaco que se mantiene durante la realización del ejercicio. Sirve para controlar la intensidad del esfuerzo.

Fórmula de Karvonen: (1985) Para determinar la frecuencia cardíaca de entrenamiento:

- $Fce = \%Rfc + Fc.rep$; $Rfc = Fc.max - Fc.rep$

Donde Fce = Frecuencia cardiaca de entrenamiento; Rfc = Reserva funcional del corazón; Fcm = Frecuencia cardíaca máxima y Fcr = Frecuencia cardíaca en reposo.

La dosificación de la reserva funcional del corazón, se establece:

70% = Trabajo aeróbico; 80% = Trabajo aeróbico-anaeróbico; 90% = Anaeróbico.

Para la realización del trabajo aeróbico, se procede de la siguiente forma: Atletas noveles: Edad = 13 años. Sexo = masculino

- $Fc.max = 220$ $Fcr = 66$ ppm.
- $Rfc = 70\% = 0,70$
- $Fce = ((220 - 66) \times 0,70) + 66 = (154 \times 0,70) + 66 = 107,8 + 66 = 173,8$

Nota: Esta cifra (173,8) significa, que no se debe sobrepasar la frecuencia de entrenamiento, para garantizar el máximo trabajo aeróbico.

Expresión corporal

Facultad propia de individuos dedicados a la exteriorización de los estados de ánimo, por lo que comúnmente es llamada del lenguaje corporal. La comunicación suele ser espontánea e instintiva y al mismo tiempo calculada, eliminando el histrionismo e intentando acentuar la información y con probabilidades de modificarla.

Expresión dinámica

También llamada coloquialmente 'educación del movimiento', es el aspecto del entrenamiento encargado de la sofisticación de cada uno de los movimientos corporales y en el que juega un papel importante la estética, la espontaneidad y la corrección de figuras. Es comúnmente utilizado para disciplinas que impliquen el uso de las extremidades y del cuerpo en sí, a fin de llevar a cabo posturas correctas que permitan la perfección, tales como la natación, la gimnasia rítmica, el patinaje artístico e incluso las barras paralelas.



Expresión motriz

Capacidad de una persona de ejecutar movimientos específicos de cierta disciplina, manteniendo un equilibrio corporal completo. La expresión motriz busca transmitir emociones y sentimientos, mediante un lenguaje estrictamente corporal, sin que ello implique de manera necesaria la expresión facial. Esto permite conocer las diversas manifestaciones culturales, rítmicas y artísticas de variadas comunidades en diferentes campos.

Habilidad

Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

Sinónimo de destreza que es adquirida, susceptible de ser mejorada y perfeccionada.

Capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones a otras.

Holístico

Pensamiento filosófico que reclama el análisis de un sistema como un todo, de forma global e integrada y que no permite su explicación desde la suma de sus partes. En el campo de la educación física, lo holístico encuentra su norte en la creencia constructiva de que la persona halla el significado de su existencia, cuando toma habilidades sociales, físicas y en contacto con su medio, que le permitan el autorreconocimiento y despierten la pasión por el aprendizaje.

Nutrición

El estudio de los alimentos y cómo el cuerpo los procesa para mantener la salud y el bienestar.

MET

El equivalente metabólico de una tarea (MET), o sencillamente el equivalente metabólico, es una medida fisiológica que expresa la intensidad de las actividades físicas. Un MET es el equivalente de la energía gastada por una persona mientras está sentada en reposo.

Salud alimentaria

Este concepto reúne cualidades de protección y seguridad, basadas en la regulación de la alimentación y en el papel de la misma en el desarrollo corporal. El principio de esta es el conocimiento de las propiedades de los nutrientes, las combinaciones, las eliminaciones y los cambios en los hábitos de vida a fin de mejorar el equilibrio entre mente y cuerpo. La salud alimentaria demanda de un mayor control sobre lo que se consume y forma parte del desarrollo de habilidades motrices.

Obesidad

Enfermedad centrada en una inadecuada alimentación general. Esta patología desencadena otras enfermedades tanto o más peligrosas como la diabetes, arterioesclerosis e infarto. Su tratamiento, salvo en casos extremos, se basa en la dieta y el ejercicio físico.



Metabolismo

Se llama metabolismo al conjunto de las reacciones químicas que desarrollan las células cuando se encargan de la degradación o de la síntesis de diferentes sustancias. Se trata de múltiples procedimientos que posibilitan el crecimiento, la subsistencia y la reproducción de cada célula.

Macro nutrientes

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los micronutrientes como las vitaminas y minerales en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Kilocalorías

Energía térmica que equivale a mil calorías, es decir, la cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un litro de agua a quince grados.

Kinesis

Significa movimiento y en medicina designa la acción del sistema nervioso central manifestada a través de los músculos. En parapsicología se aplica al término psicokinesia (psicokinesia) para definir el grupo de fenómenos parafísicos en los que la mente influye dinámicamente sobre la materia y la pone en movimiento.

Gasto calórico total (gasto energético total)

Para mantener el organismo su equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario. Si consumimos más energía de la necesaria se engorda y si consumimos por debajo de las necesidades se adelgaza. El organismo no es una excepción al primer principio de la termodinámica.

Insulina

Hormona que ayuda al organismo a utilizar la glucosa para obtener energía. Es la hormona más anabolizante del cuerpo humano y la producen las células beta del páncreas.

Jogging

Anglicanismo, que proviene del gerundio del inglés "to jog", que significa correr despacio a velocidad sostenida.

Radicales libres

Son moléculas inestables y muy reactivas, para conseguir la estabilidad modifican a moléculas de su alrededor provocando la aparición de nuevos radicales, por lo que se crea una reacción en cadena que dañará a muchas células y puede ser indefinida si los antioxidantes no intervienen. Los radicales libres producen daño a diferentes niveles en la célula.



Hidratación

La hidratación es el agua que aporta la sangre a la piel, junto con el oxígeno y los nutrientes, durante el pasaje desde los vasos hacia los tejidos. Cuando hablamos de hidratación, inmediatamente pensamos en tomar agua, lo cual es correcto. El agua que bebemos debe ser pura, limpia, que no contenga contaminantes o tóxicos, ni químicos, ni minerales pesados, etc.

Absorción

La absorción implica el paso de los productos finales de la digestión, junto con vitaminas, minerales, agua, etc. A través del aparato digestivo a nuestro organismo. La absorción se lleva a cabo a través de las células presentes en el tubo digestivo, principalmente en el intestino delgado. Estas células tienen multitud de pliegues para que la superficie de absorción sea la mayor posible. La capacidad total de absorción del intestino delgado es enorme: hasta varios kg. De carbohidratos, 500- 1000 gr. De grasa, y 20 o más litros de agua al día. El intestino grueso absorbe fundamentalmente agua y minerales. Los nutrientes una vez absorbidos pasan a la sangre, desde donde son distribuidos hacia los distintos órganos.

Psicokinética

Conocida como psicocinética, es una modalidad de entrenamiento en la que intervienen figuras mentales y que buscan la aceptación de sí mismo, el conocimiento del cuerpo y la integración de ello con los movimientos ejecutados a nivel corporal. Contiene elementos que permiten que la persona cuente con posibilidades de equilibrio y un reconocimiento que conduzca a la internalización de los elementos aprendidos.

Velocidad

La velocidad en educación física es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.

Rapidez

La rapidez es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, el concepto de rapidez aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora. Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, los cuales son:

- **Rapidez de traslación**

Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Mts. en 4,6 segundos a su máxima potencialidad.

- **Velocidad de reacción**

Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son:



- **La rapidez de reacción simple.** la cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad
- **La rapidez de reacción compleja.** se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario, por ejemplo: cuando en un partido de Baloncesto, un jugador va conduciendo el balón hacia la cancha del equipo contrario y se le interponen 2 jugadores en su propósito y tiene que resolver esta oposición inesperada realizando otras acciones de inmediato.
- **Resistencia de la rapidez:** Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por ejemplo: cuando un alumno recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo.

Sociomotricidad

Comprende la reunión de elementos motores basados en la ejecución en masa de actividades físicas. Los movimientos implican la reacción de músculos y huesos, y del mismo modo demanda la interacción con otros a fin de llevar a cabo rutinas o entrenamientos que permitan el cumplimiento debido de lo planeado. La sociomotricidad, generalmente es regulada por un experto y llevada a cabo por personas en situaciones físicas parecidas.

Neurosis

Son episodios de desequilibrio psicológico que se presentan en personas que han alcanzado una función mental relativamente adecuada.

Discapacidad

Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, es un término genérico que incluye déficits, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación e indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una «condición de salud») y sus factores contextuales (factores ambientales y personales).



Necesidades educativas especiales (NEE)

Son aquellos que requieren atención específica durante parte de su escolarización o a lo largo de todo este periodo. Esta atención especial se derivará de diferentes grados y capacidades personales de orden físico, psíquico, cognitivo o sensorial.

La denominación NEE significa Necesidades Educativas Especiales y hace referencia a aquellos alumnos que presentan alguna de las siguientes dificultades:

- Necesidades sensoriales o físicas que puedan afectar a su desarrollo, como la discapacidad auditiva, visual o motriz.
- Discapacidad intelectual o cognitiva que implique una limitación en las habilidades que necesita la persona en su vida diaria.
- Superdotación intelectual, pues las personas con altas capacidades intelectuales también tienen necesidades específicas de apoyo educativo.
- Trastornos mentales, de conducta o de comunicación.
- Dificultades sociales o emocionales específicas.
- Situación sociofamiliar disfuncional.
- Otros casos de inadaptación: cultural, lingüística, etc.

Lenguaje no verbal

Utilización de códigos variados de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta principal de transmisión y que excluyen el uso de la palabra. Se refiere al gestual, y a los componentes sonoros comunicativos. Pueden llegar al receptor por cualquier vía de transmisión de la información.

Bibliografía

Paulo Freire. 2019. La educación como práctica de la libertad. Editorial siglo veintiuno

Rufino Cano González. 2018. BASES PEDAGÓGICAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIAL: MANUAL PARA LA FORMACIÓN INICIAL DEL PROFESORADO. BIBLIOTECA NUEVA.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). 2021. Educación para la salud, manual de educación sanitaria en atención primaria en salud.

José Antonio Torres Soliz. 2016. Didáctica de la educación física. Editorial Trillas.

