



TRABAJOS PRACTICOS: del 23 de octubre al 6 de noviembre

Los trabajos serán enviados a los docentes a través de los medios que los docentes estipularon.

Asignaturas: Administración y Conducción de Obras
Cómputos y presupuestos

Profesor/es Responsables/s: Patricia Saperas

Curso/Especialidad: 7º Construcciones

Correo electrónico: patriciasaperas@yahoo.com.ar

Nombre del Estudiante:

Asignatura: Administración y Conducción de Obras

Profesora: Patricia Saperas

Tema: Plan de trabajos

En este encuentro veremos cómo realizar un **plan de trabajo** que es la representación visual del cronograma de desarrollo de un proyecto. No sólo proporciona la visión general del proyecto, también te permite compartir una visión estratégica de la obra a realizar. Con un plan de trabajo del proyecto, se podrá coordinar los esfuerzos y lograr los objetivos de manera efectiva de acuerdo a un plan común para realizar la obra en el **tiempo previsto**

En esencia, un buen plan de trabajo debe tener estos cuatro aspectos clave:

- Metas
- Visualización temporal
- Logros
- Dependencias

Sin embargo, esta lista podría hacer que la visualización de la información se vuelva muy complicada cuando se toman en cuenta todas las piezas en movimiento del proyecto. Para ayudarte a visualizar toda esta información de manera rápida, un **diagrama de Gantt** de tu proyecto es una herramienta valiosa

El diagrama de Gantt de un proyecto es un gráfico que muestra una **lista de tareas** y el **tiempo** asignado para terminarlas.

El diagrama o gráfica de Gantt funciona como una especie de calendario, conformado por barras, en el que se establece la fecha de inicio y de culminación de cada actividad correspondiente a un proyecto, y en donde además pueden incorporarse datos relacionados con el material, el capital, el personal requerido, entre otros aspectos fundamentales, para tener una visión más clara de lo que implica el proyecto.

Es lo más parecido a un plan de acción, que puede ser monitoreado de manera gráfica, para conocer si efectivamente está siendo cumplido o si requiere de la realización de determinados ajustes.

El diagrama de Gantt no tiene tan buena reputación porque tiende a volverse demasiado complicado y difícil de interpretar, pero en proyectos sencillos proporciona una visualización rápida y efectiva de la secuencia de tareas y como se entrelazan para poder terminar la obra en los tiempos previstos

Consigna 1: investigar ventajas y desventajas del diagrama de Gantt. Dar al menos dos de cada uno

Veremos cómo se materializa dicha diagramación de la obra a realizar

En este tipo de diagrama las actividades del proyecto se muestran siempre de manera **vertical**, mientras que los tiempos aparecen representados de manera **horizontal**.

En otras palabras, la gráfica de Gantt no es más que un gráfico de barras, una **estrategia de planeación** que puede servir como una especie de guía a la hora de poner en marcha todas las labores necesarias para ir de un punto A (Inicio de obra) hasta un punto B (Finalización de obra)

Para crear una gráfica de Gantt, los pasos básicos que debemos seguir son los siguientes y los iremos viendo en el siguiente ejemplo:

| OBRA: CONSTRUCCION NUEVA CUBIERTA DE TECHOS HOSPITAL SAN JOSE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|
| PLAN DE TRABAJOS | | | | | | | | | | | |
| PLAZO DE EJECUCION: 180 días | | | | | | | | | | | |
| Nº | ITEM Descripción | Precio \$ | Incidencia (%) | Mes 1 (%) | Mes 2 (%) | Mes 3 (%) | Mes 4 (%) | Mes 5 (%) | Mes 6 (%) | | |
| 1 | TRABAJOS PREPARATORIOS | 53.740,67 | 2,22% | 70 1,55 | 30 0,67 | | | | | | |
| 2 | MOVIMIENTO DE TIERRA | 51.050,81 | 2,11% | 10 0,21 | 20 0,42 | 30 0,63 | 30 0,63 | 10 0,21 | | | |
| 3 | ESTRUCTURA | 1.280.055,35 | 52,89% | | 10 5,29 | 30 15,87 | 35 18,51 | 20 10,58 | 5 2,64 | | |
| 4 | CUBIERTA DE TECHO | 615.151,87 | 25,42% | | | 25 6,35 | 40 10,17 | 25 6,35 | 10 2,54 | | |
| 5 | CIELORRASOS | 113.565,24 | 4,69% | | | | 30 1,41 | 50 2,35 | 20 0,94 | | |
| 6 | CONTRAPISOS | 5.620,70 | 0,23% | | | 15 0,03 | 25 0,06 | 25 0,06 | 35 0,08 | | |
| 7 | INSTALACIÓN SANITARIA | 171.296,68 | 7,08% | | | 10 0,71 | 40 2,83 | 40 2,83 | 10 0,71 | | |
| 8 | PINTURAS | 124.299,65 | 5,14% | | 10 0,51 | 30 1,54 | 35 1,80 | 20 1,03 | 5 0,26 | | |
| 9 | LIMPIEZA PARCIAL Y FINAL DE OBRA | 5.307,83 | 0,22% | 10 0,02 | 10 0,02 | 20 0,04 | 20 0,04 | 20 0,04 | 20 0,04 | | |
| | 2.420.088,80 | | 100,00% | | | | | | | | |
| | | | Total mensual (%): | 1,79 | 6,91 | 25,18 | 35,45 | 23,45 | 7,21 | | |
| | | | Total acumulado (%): | 1,79 | 8,70 | 33,88 | 69,33 | 92,79 | 100,00 | | |

1. Lo primero que debemos hacer es dibujar las columnas y filas que formarán parte de nuestra gráfica, y en las cuales iremos colocando toda la información que consideremos necesaria. El número de columnas y filas dependerá de la cantidad de datos que se quiera incluir en el gráfico, pero por lo general puede trabajarse con un conjunto sencillo de 4 columnas ubicadas al lado izquierdo de la tabla, seguido del número de columnas que sea necesario para apuntar la cantidad de días, semanas o meses que tomará la ejecución del proyecto. Por otro lado, el número de filas que dibujaremos dependerá de la cantidad de actividades involucradas en el plan.(En principio por lo menos estarán los ítems que comprende la obra, si quiero ser más preciso desagregare en todos los subítems)
3. En las filas de la primera y segunda columna colocaremos el número y la designación de los ítems que involucran todas las actividades que sea necesario realizar
4. En las filas de la tercera columna el precio total del ítem considerado
5. En la cuarta columna el porcentaje de ese ítem (en relación al 100% que es el total de la obra a realizar)
6. Lo que haremos a continuación será dibujar un conjunto de columnas que irá del lado derecho de la tabla, justo después de la cuarta columna en la que ubicamos la duración total de las actividades. El número de estas columnas dependerá de la cantidad de tiempo necesaria para culminar el proyecto en su totalidad y estarán divididas igualmente en función de la unidad de tiempo con la que se haya decidido trabajar (días, semanas o meses). En las filas de estas columnas iremos dibujando bloques de color que representarán el tiempo de duración de cada actividad, lo que nos ayudará a determinar si existe alguna prelación en el desarrollo de las mismas.

Cuando hablamos de una “prelación” nos referimos a una relación de dependencia entre una actividad y su tarea anterior o posterior. Esto nos permite conocer si es necesario culminar con el desarrollo de una actividad antes de iniciar con la siguiente, o si por el contrario ambas pueden ejecutarse de manera simultánea (en el ejemplo si voy a montar la cubierta tengo que tener alguna parte de la estructura realizada, no puedo arrancar con la cubierta antes que con la estructura)

Consigna 2: Ordenar la secuencia de los trabajos que siguen para lograr colocar un piso cerámico en planta alta: contrapiso- piso – losa – carpeta - zócalo

7. Las celdas correspondientes al periodo analizado la dividimos en 2 colocando primero el porcentaje del ítem a realizar y en la celda siguiente cuanto significa en el total de la obra (en el ejemplo en las tareas preliminares ejecuto un 70% en el primer mes que significa un 1,55% del total de la obra – producto de la columna 5 por la columna 4). Cuando la actividad culmina la línea de color oscuro desaparece quedando delimitado el segmento de tiempo que involucra esa tarea (en el ejemplo los trabajos preliminares van desde el mes 1 al mes 2).
8. En la fila 13 se determinan los totales de avance de obra mensuales y en la fila 14 el total acumulado (como suma del acumulado del mes anterior mas lo realizado en el mes). El total del acumulado debe alcanzar el ¿.....? % al finalizar la obra

Consigna3: realizar el plan de trabajos del presupuesto parcial de Cómputos y Presupuestos considerando que las tareas de cubiertas, pisos y zócalo deben realizarse en 2 meses (abrir el plan de trabajos en semanas cada mes 4 semanas). Tener en cuenta que tareas pueden realizarse a la vez y cuales tienen dependencia uno del otro.

Consigna 4: ¿Que tarea depende una de la otra? ¿Por qué?

Asignatura: Cómputos y Presupuestos

Profesora: Patricia Saperas

Tema: Cómputo de Solados, Zócalos - Cubiertas - Presupuesto

En esta oportunidad veremos algunos ítems mas y como se organiza el presupuesto

Solados:

- Conviene estudiar por separado el contrapiso de la terminación debido a que se trata de una base (contrapiso) de materiales gruesos y la capa de terminación que requiere un trabajo más preciso. Para la colocación de cerámicos y porcelanatos se realiza otra capa mas que es la carpeta que tiene por misión determinar una superficie mas prolija y nivelada para colocar el piso que tiene poco espesor por lo que delata más fácilmente irregularidades en la superficie de apoyo con respecto a piezas calcáreas o graníticas que tienen mayor espesor y se colocan directamente con una mezcla de asiento sobre el contrapiso. La unidad es el m^2 . En la preparación del presupuesto deben discriminarse en ítems distintos, todas las categorías que señale la planilla de locales. Trabajos de terminación (pulido, lustrado) conviene analizarlos por separado. Los totales se obtienen por suma de las superficies de cada ambiente. Las dimensiones son entre paramentos revocados, sin descontar el espesor del zócalo.

Zócalos:

- Se computan por separado y la unidad es el **metro lineal** a pesar de que se trata del mismo material y la aplicación se ubican piezas más pequeñas sobre la pared por lo que el trabajo es distinto. En general se considera el perímetro del local descontando las puertas

En el computo de consideran los m^2 efectivos pero en el análisis de precios siempre debe considerarse un desperdicio del material a utilizar del piso y zócalo siempre mayor a un 5% por cortes y según la escuadría de los locales y el tamaño de las piezas

Cubiertas: es el tratamiento elegido para el coronamiento del proyecto arquitectónico. En general se dividen en dos grandes grupos **cubiertas livianas** y **cubiertas pesadas**. La unidad de medida es el m^2 . En las cubiertas livianas se trabaja el m^2 real a desarrollar no la proyección en horizontal, además en cubiertas como la de tejas suele incorporarse el cielorraso como parte de la misma (por ejemplo cielorraso de madera acompañando la pendiente)

Van a entrar en la pagina del **Licitaciones del Gobierno de Entre Rios** como en la clase anterior pero esta vez en la licitación **06/2020 de la escuela nº 13 Quirós de Federal**.

En esa licitación se va a realizar un edificio nuevo emplazado donde se demuele lo existente.

Les pido que busquen en el Clausulas Técnicas Particulares (página 75) el ítem pisos interiores y contesten:

Consigna 1: ¿De qué material se proponen los pisos de la tipología **a**? ¿De qué dimensiones? ¿Cuál es su terminación? ¿Que mezcla se usa para su asiento así como también para los zócalos? ¿Hay otro tipo de pisos? ¿Cuáles? Buscar en la planilla de locales (Pag.270) en que locales va piso de goma

Consigna 2: En el caso de los baños para discapacitados (solo esos locales dentro del sanitario) y los 3 baños que corresponden al SUM, veremos la alternativa de colocar piso cerámico antideslizante por lo que les pido ir a los Planos de proyecto (desde la página 254) y:

- 1- Computar esos espacios y determinar el total a realizar en cerámico antideslizante
 - 2- Averiguar que otros materiales además del piso cerámico necesito para su colocación y en qué cantidad
 - 3- En el caso de los zócalos en general en los baños el revestimiento arranca desde el piso pero en este caso a los efectos del trabajo lo vamos a computar en los locales que cambiaremos el piso por cerámico antideslizante
 - 4- Respecto a la cubierta computar la cubierta pesada del proyecto y la cubierta liviana del SUM (sin la galería exterior - recordar que en el caso de la cubierta liviana la medida en el sentido de la caída del techo es en verdadera magnitud y en el caso de la cubierta pesada medimos de eje a eje)
-

- 5- Ver cuáles son las capas a realizar sobre la losa en la cubierta pesada y que tipo de chapa se utiliza en la cubierta liviana (incluir imágenes de especificaciones de dicho material) .Este es un caso en lo que en la cubierta liviana queda incluido el cielorraso
- 6- Por último van a armar el presupuesto de lo que hemos computado. Van a ir al presupuesto oficial desde pagina 241 (**¿a qué mes es?**) y van a armar los subitems que hemos computado. Les adjunto la planilla. Fíjense que en el ultimo renglón del presupuesto multiplica el costo de los ítems por un factor **K** este factor incluye el **beneficio** (en la Obra pública no puede superar el 10%), los **impuestos** y los denominados **gastos generales** que involucran todas las erogaciones que no están incluidas en los análisis (capataz, encargado de obra, sereno, movilidad, etc.).

| PRESUPUESTO Parcial Escuela nº 13 Quirós - Federal | | | | | |
|---|--|-------|-----------------------|-----------------|--------------|
| ITEM | DESIGANCION DE LAS OBRAS | UNID. | CANT. COMPUTO PARCIAL | PRECIO UNITARIO | PRECIO TOTAL |
| 7 | CUBIERTA DE TECHOS | | | | |
| 7.1 | Descripción del ítem según presupuesto oficial | m2 | | | \$ - |
| 7.2 | Descripción del ítem según presupuesto oficial | m2 | | | \$ - |
| 11 | PISOS | | | | |
| 11.1.A | Piso ceramico locales indicados | m2 | | | \$ - |
| 12 | ZOCALOS | | | | |
| 12.1,A | Ceramico | m | | | \$ - |

Costo total de los trabajos materiales y mano de obra

Importe total incluido factor k

También les dejo el análisis de precios (los materiales van sin IVA ya que lo incluimos luego en el factor K) del piso cerámico para que puedan incluirlo en su presupuesto debido a que es el único subtemas que no figura en la planilla del presupuesto oficial

| 11 PISOS | | PRECIOS MARZO 2020 | | Unidad m2 | | |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------|----------------------|---------------|----------------|
| Nº | DENOMINACION | UNID. | CANT. | PRECIOS | | |
| | | | | UNITARIO | TOTAL 1 | TOTAL 2 |
| 11.1.A PISO CERMICO | | | | | | |
| <u>MATERIALES:</u> | | | | | | |
| | PEGAMENTO | kg | 4,00 | 13,50 | 53,99 | |
| | PASTINA | KG | 0,25 | 247,93 | 61,98 | |
| | PISO CERAMICO | M2 | 1,06 | 413,22 | 438,02 | |
| | SubTotal Materiales | | | | 553,99 | |
| <u>MANO DE OBRA:</u> | | | | | | |
| | OFICIAL incl cargas sociales | Hs | 1,00 | 353,40 | 353,40 | |
| | AYUDANTE incl cargas sociales | Hs | 0,80 | 254,60 | 203,68 | |
| | SubTotal Mano de Obra | | | | 557,08 | |
| | Costo del Item | | | | | 1111,07 |
| | Precio del Item | | | Coficiente K: | 1,00 | 1111,07 |

Respecto al unitario del zocalo cerámico considerar \$/ml 166,70

Como siempre quedo a su disposición por consultas

Trabajo Practico N°6

Materia: Instalaciones Electromecánicas

Curso: 7° año Especialidad Construcciones

Profesor: Estherren A Germán

Correo: germanestherren@hotmail.com

Hola estudiantes, espero continúen bien al igual que respectivas familias.

Continuaremos trabajando en el proyecto de instalación eléctrica de una vivienda de dos plantas.(Plano Final de la materia Proyecto Final)

Seguirnos trabajando con el reglamento de la municipalidad de Paraná 5950 y sus modificatorias además se envía material de planos eléctricos, cálculos imágenes y videos a través del grupo de whatsapp de los estudiantes.

Continuaremos corrigiendo las instalaciones de cada uno de los estudiantes vía correo será el envío de los planos, las consultas y explicaciones se mandaran al grupo de WhatsApp del curso, tratando de esta forma que todo los estudiantes logren tener su proyecto para el fin del ciclo lectivo

Consigna de trabajo:

Tema: Acotación

- Todo el material enviado debe estar en la carpeta, se puede tipear en computadora, escribir en papel .
 - Comenzaremos por acotar las bocas eléctricas de techo que llevan la distribución de la energía eléctrica, esta acotación será de $2x2.5+T/20$, directamente en autocad . Este es el único caso que vamos a encontrar donde se cruzara el cable de retorno de una lámpara en ese caso se debe agregar según cada instalación ej .si se acciona una lámpara queda de $1x1.5+2x2.5T/20$
 - Una vez estén todas las bocas acotadas podemos continuar con los tomacorrientes estos por reglamento también será de $2x2.5+T/20$ esa cañería es si viene desde el techo , en pared puede ser de 16.
 - La vinculación del tablero de planta baja con el de planta alta se debe realizar con el recorrido que elijan y su acotación será de $2x4+T/25$
 - En el caso de los conductores para iluminación serán de 1.5 y las cotas variaran de acuerdo a la cantidad de interruptores que se coloquen, un interruptor solo sería $2x1.5+T$ – si tuvieran punto y toma $1x1.5+2x2.2+T$. etc.
 - En el caso de tomacorrientes para aire acondicionado o calefón eléctrico son cañerías independientes de $2x4+T$
-

- Enviar vía correo electrónico para darles la devolución y hacer las correcciones necesarias.
- Se enviara audios por WhatsApp explicando detalles importantes del proyecto para evacuar sus dudas y necesidades que necesitara cada proyecto.
- Material para copiar en la carpeta.

| H.P. | kW | Consumo en 220 V. | Consumo en 380 V. | Usar en 220 V. | Usar en 380 V. |
|------------|--------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 0,50 | 0,37 | 2,20 A | 0,85 A | 1 mm2 | 1 mm2 |
| 0,75 | 0,55 | 3,20 A | 1,28 A | 1 mm2 | 1 mm2 |
| 1 | 0,736 | 3,50 A | 1,90 A | 1 mm2 | 1 mm2 |
| 1,5 | 1,10 | 4,40 A | 2,50 A | 1 mm2 | 1 mm2 |
| 2 | 1,50 | 5,80 A | 3,30 A | 1,5 mm2 | 1 mm2 |
| 3 | 2,20 | 8,20 A | 4,80 A | 1,5 mm2 | 1,5 mm2 |
| 4 | 2,90 | 11 A | 6,40 A | 2,5 mm2 | 1,5 mm2 |
| 5 | 3,70 | 13,80 A | 8 A | 2,5 mm2 | 1,5 mm2 |
| 7,5 | 5,50 | 20,30 A | 11,90 A | 4 mm2 | 2,5 mm2 |
| 10 | 7,36 | 27,00 A | 15,80 A | 6 mm2 | 4 mm2 |
| 15 | 11 | 40,50 A | 23,70 A | 10 mm2 | 6 mm2 |
| 20 | 15 | 54,00 A | 31,80 A | 16 mm2 | 10 mm2 |
| 25 | 18,50 | 67,50 A | 34 A | 25 mm2 | 16 mm2 |
| 30 | 22 | 77 A | 45 A | 35 mm2 | 16 mm2 |
| 40 | 29 | 102 A | 59 A | 35 mm2 | 16 mm2 |
| 50 | 37 | 128 A | 73 A | 50 mm2 | 25 mm2 |
| 60 | 44 | 150 A | 87 A | 50 mm2 | 25 mm2 |
| 75 | 55 | 188 A | 109 A | 70 mm2 | 35 mm2 |
| 100 | 73,60 | 245 A | 144 A | 120 mm2 | 50 mm2 |

POTENCIA ACTIVA

$$kW = \frac{IxVx\sqrt{3}x \cos \varphi}{1000}$$

POTENCIA APARENTE

$$kVA = \frac{IxVx\sqrt{3}}{1000}$$

CORRIENTE

$$A = \frac{HPx746}{Vx\sqrt{3}x \cos \varphi}$$

$$A = \frac{kWx1000}{Vx\sqrt{3}x \cos \varphi}$$

$$A = \frac{kVAx1000}{Vx\sqrt{3}}$$

COLEGIO PROFESIONAL DE MAESTROS MAYORES DE OBRAS Y
TÉCNICOS DE ENTRE RÍOS – LEY 8.816
España Nº 281 – P.A. – Telefax (0343) 4233340 – Paraná – ER. (3100)
Email://copmmoter@gigared.com



Asignatura: **VISITA DE OBRAS**

Profesor/es Responsables/s: Cesar Sangoy

Curso/Especialidad: 7º C

Tema: **CAPACITACION WEBER**

CONSIGNA DEL TRABAJO:

Hola. Espero estés bien.

En esta oportunidad deseo comunicarme contigo para seguir con el plan de capacitaciones on line que gentilmente han dispuestos distintas empresas.

El COPMMOTER y la empresa WEBER dictaron un curso de capacitación en lo que refiere a pegamentos, pisos y revestimientos. El mismo se desarrolló el día 14/10 y te hice llegar el correspondiente link de inscripción.

Esto tiene una gran importancia en lo que refiere a la reafirmación de conceptos, procedimientos y actualizaciones en los materiales.

Todos estos materiales tienen una evolución permanente y además cada vez mas sus prestaciones están acotadas en espacios y usos. No es lo mismo un cerámico común que una baldosa o un porcelanato.

Sus prestaciones son distintas, los adhesivos y procedimientos también.

Una mala colocación o elección de materiales genera patologías muchas veces irreversibles y, eso es lo que hay que evitar como profesionales.

Te ruego me realices un informe de lo observado y de lo que entendiste del tema.

Si deseas ver la capacitación nuevamente puedes recurrir a la página web de la empresa desarrolladora. (Weber)

Te deseo realmente lo mejor y siempre debes saber que estoy a tu disposición para aportarte más información o explicarte temáticas que por ahí no entiendas.

Agradezco tu esfuerzo y dedicación.

Un abrazo.

Asignatura: **PROYECTO DE P.PROFESIONALIZANTES DE LA ESP.CONSTRUCIONES**

Profesor/es Responsables/s: Cesar Sangoy

Curso/Especialidad: 7º C

Tema: **PLAN DE EVACUACION, SU DISEÑO INTEGRAL**

CONSIGNA DEL TRABAJO:

Hola. Espero estés bien.

Siguiendo con la temática plan de evacuación y su diseño, es que deseo me realices en un proyecto real como se debería evacuar una vivienda o edificio ante un siniestro determinado.

No es lo mismo evacuar ante un incendio que por un terremoto o quizás por una amenaza de explosión.

Es por ello que articulando con la asignatura Proyecto Final en donde estás haciendo una vivienda de dos plantas, quiero que me desarrolles un plan de evacuación de la misma.

Para ello necesitaras relevamiento de las dos plantas y como será el trayecto hacia una via segura como la vereda o el medio de la calle.

Ten en cuenta la llegada de los equipos de emergencia y que tu evacuación no afecte ni a los evacuados ni, a los rescatistas o bomberos.

Esto es fundamental a la hora de presentar un proyecto y le da la calidad profesional que la oportunidad amerita.

En conclusión: toma los planos de las dos plantas y realiza un recorrido de evacuación marcando las distintas etapas y lugar de reunión.

Te deseo realmente lo mejor y siempre debes saber que estoy a tu disposición para aportarte más información o explicarte temáticas que por ahí no entiendas.

Agradezco tu esfuerzo y dedicación.

Un abrazo.

https://ceut.frbb.utn.edu.ar/web/admin/pages/links/PLANES_DE_EVACUACION_Y_EMERGENCIAS.pdf

http://epn.gov.co/elearning/distinguidos/SEGURIDAD/46_plan_de_evacuacin.html

SEGUNDA ETAPA TRABAJO PRÁCTICO N°3 CAPACIDADES COORDINATIVAS.

MATERIA: **EDUCACIÓN FÍSICA.**

DOCENTES: Sebastián Fernández Kremer, José Lyardet, Carolina Escamilla

DESTINATARIOS: CICLO ORIENTADO AMBOS SEXOS. ENVIAR EL TRABAJO A SU PROFESOR.

Correos:

profesebafk@gmail.com

joselyardet@hotmail.com

acarolinaescamilla@hotmail.com

2° ETAPA TERCER TRABAJO

CAPACIDADES COORDINATIVAS

COORDINACION MOTRIZ

- Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria.
- Es el factor responsable de la calidad del movimiento.



CLASIFICACIÓN

CAPACIDAD DE RITMO

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio de situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo.



CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida.



DIFERENCIACIÓN

Es la posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente.



CAPACIDAD DE ACOPLAMIENTO

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultánea y sincronizada.



REACCION

CAPACIDAD DE RESPONDER LO MÁS RÁPIDO POSIBLE A UN ESTÍMULO DETERMINADO.



CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN

Permite determinar en el mejor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto.



CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.



RESUMEN:

CAPACIDADES FÍSICAS

CONDICIONALES

fuerza
resistencia
velocidad
flexibilidad

COORDINATIVAS

equilibrio
orientación
ritmo
acoplamiento
reacción
diferenciación
anticipación

CUESTIONARIO

- 1) Leer detenidamente lo anterior.
- 2) Sopa de letras. Buscar 8 capacidades físicas (encerrar con rojo) y 6 acciones deportivas (encerrar con azul).

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | A | C | C | I | O | N | R | Z | A | F |
| A | I | W | A | N | A | T | E | F | I | G | L |
| N | N | T | H | I | J | R | O | C | D | I | E |
| I | A | K | M | A | R | S | N | S | A | R | X |
| T | D | E | S | O | P | E | F | E | D | A | I |
| A | A | M | C | U | T | Z | U | W | I | N | B |
| P | R | E | I | S | A | L | E | M | C | I | I |
| E | Q | U | I | L | I | B | R | I | O | M | L |
| T | U | S | K | E | Y | I | Z | E | L | A | I |
| R | E | U | S | A | L | T | A | R | E | C | D |
| R | L | A | N | Z | A | R | S | H | V | M | A |
| N | O | I | C | A | T | N | E | I | R | O | D |

3) Nombrar o describir un ejercicio de dos capacidades coordinativas distintas.