

OBJETIVO:

Interpretar por medio de esta guía de trabajo los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes y complementando lo visto hasta el momento en clase.

CONTENIDOS:

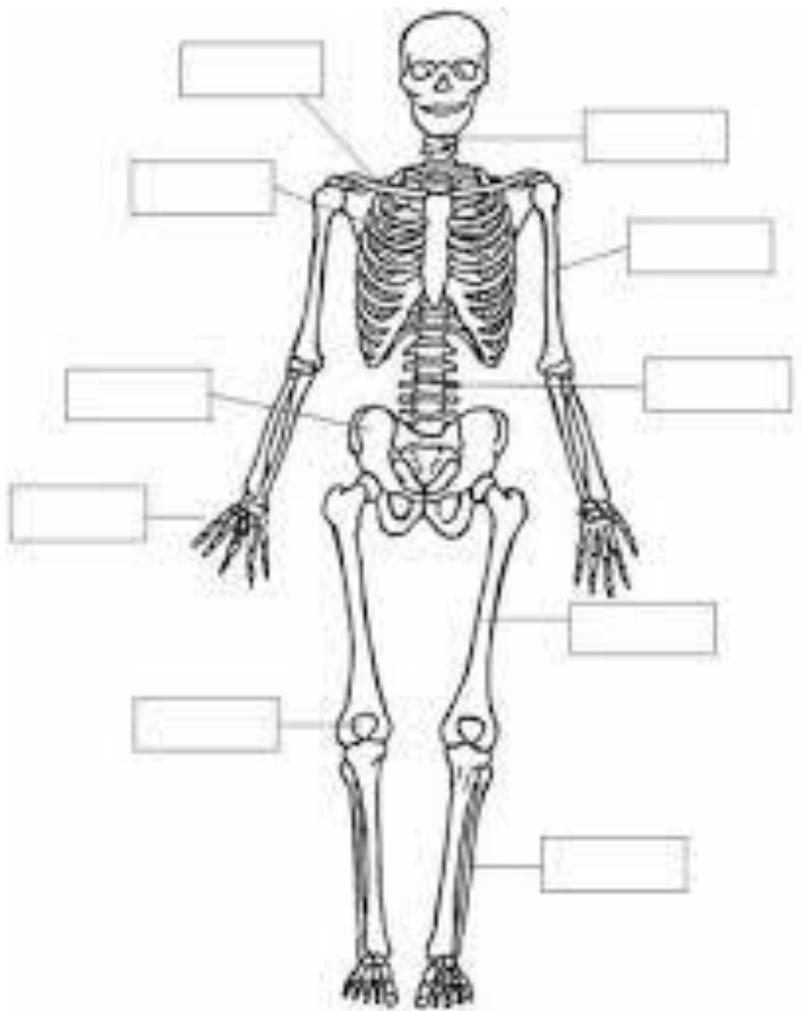
Tema temporal- espacial, en diferentes espacios CON y SIN elementos.

¿Por qué es importante la coordinación y el equilibrio para el éxito de los diferentes juegos deportivos?

"La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del ser humano, del potencial genético de los estudiantes para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores" tomado de: <http://www.efdeportes.com>

ACTIVIDAD:

1. Elaborar una secuencia de calentamiento y estiramiento, como se realiza en clase, con el propósito de interiorizar los movimientos que se hacen y su participación de ellos para mejorar mi calidad de vida, la secuencia tendrá un orden y las rutinas de estiramiento serán de arriba abajo; es decir, los primeros estiramientos serán los de la cabeza y por último los de los pies, la descripción será por medio de una gráfica o dibujo en donde llevará su respectiva explicación, de forma autónoma realizar las rutinas explicadas por usted con el propósito de hacer actividad física en su casa.
2. Escribe 3 deportes que determinen cuando utilizar el equilibrio y la coordinación para hacer efectivamente un ejercicio en Educación Física, **ejemplo** (Cuando yo salto lazo estoy ejecutando coordinación y equilibrio en ese momento la efectividad del ejercicio es importante para determinar el concepto necesario del tema en referencia).
3. Describir y dibujar un juego en donde se enfatice el trabajo en equipo, y como se pueda poner en práctica el tema de coordinación y equilibrio, esta actividad se realizará con explicación del juego y sus reglas claras sumado a esto realizará un dibujo de la cancha que se utilizará para tal fin y como se desarrolla el juego.
4. El cuerpo humano está conformado por 206 huesos en donde tenemos unos largos, otros pequeños, unos ubicados en cabeza otros en la mano, por medio de la gráfica describa 20 huesos del cuerpo humano identificando 5 largos y 5 planos.



NOTA

Este trabajo se presentará en hojas blancas, con su respectiva presentación nombre, curso y asignatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

La gráfica y texto son tomados de las siguientes páginas.

<http://www.efdeportes.com>

https://www.google.com/search?q=sistema+oseo+para+ni%C3%B1os&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiy8Y_wuJ_oAhUCU98KHSbyC88Q_AUoAXoECAwQAw

¡ÁNIMO!

DOCENTE NELSON GONZÁLEZ---LIC. EDUCACIÓN FÍSICA