

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Octavo
-----------------	---	--------------	--------

ASIGNATURA	Ed. física
-------------------	------------

Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co
---------------------------------------	---

Fecha de envío	12 de abril del 2021	Fecha de entrega	16 de abril 2021
-----------------------	----------------------	-------------------------	------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Desarrollo de capacidades físicas, Actividades coordinativas individuales.
-------------	--

Contextualización

En Educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz.

La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad.

Para lograr esto, además de una buena condición física, es muy importante un buen desarrollo cognitivo del sujeto, pues no se debe olvidar que todo movimiento consciente e intencional del cuerpo obedece a una señal que previamente ha enviado el cerebro.

Sabiendo esto, puede decirse entonces que la coordinación es un mecanismo cerebro-motor. Pero también interviene el cerebelo, que es el órgano que regula la información sensitiva y la coordina y organiza con los estímulos que emite el cerebro. Este trabajo conjunto deriva en la motricidad fina necesaria para una buena coordinación.

Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de armonía, economía, precisión y eficacia. Interpretar el desarrollo de actividades prácticas con factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente las rutinas de ejercicios básicos como aporte y fortalecimiento a la coordinación de movimientos individuales.

Realiza motrizmente actividades con repetición donde beneficia al cuerpo en mejora de sus capacidades físicas.

Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento realiza 10 minutos de pasos en V de adelante hacia atrás. " los pasos en V se realizan de pie con los pies separados a lo ancho de tus hombros con dos pasos hacia adelante y luego dos hacia atrás, la velocidad de avance y reversa la implementas según tu capacidad de resistencia"

2. Vas hacer el siguiente circuito físico en casa:

1 Ejercicio. 10 saltos en soga "si no tienes soga que sea una soga imaginaria"

2 Ejercicio. 10 sentadillas o cuclillas

3 Ejercicio. Acuéstate en el suelo y ponte de pie 10 veces

4 Ejercicio. 10 saltos abriendo las piernas y cerrándolas mientras aplaudes por encima de tu cabeza



Saltos de tijera.

5 Ejercicio. Coloca una silla, luego siéntate y poniéndote de pie 10 veces.

Debes rotar en estas actividades o ejercicios que te acabo de nombrar, ósea haces los 10 saltos de soga y luego pasas a las 10 sentadillas hasta completar los 5 ejercicios, al terminar descansa un minuto e inicia de nuevo, realiza 5 series o rondas.

3. Dinámica con balón vuelta a la calma.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Imágenes sacadas de: sites.com Google

<https://www.lifeder.com/coordinacion-en-educacion-fisica/>

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.