

Se define en esta guía práctica la cualidad física de coordinación, siendo la capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso, mediante el propio cuerpo o agentes externos, mejorando la capacidad de orientación y el control corporal con o sin movimiento.

SIGO APRENDIENDO



Relacionar los conceptos de las cualidades físicas para ampliar su aprendizaje en estas RUTINAS, colocando la letra en el lugar que corresponde.



- | | |
|-----------------|---|
| A. Resistencia | <input type="checkbox"/> Capacidad de ejecución de un movimiento en el mínimo tiempo |
| B. Fuerza | <input type="checkbox"/> Capacidad para mantener un esfuerzo físico en un periodo dado de tiempo, sin que se sufra un agotamiento |
| C. Velocidad | <input type="checkbox"/> Máxima capacidad de un musculo para poner en funcionamiento una articulación |
| D. Flexibilidad | <input type="checkbox"/> Capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso |
| E. Coordinación | <input type="checkbox"/> Capacidad para efectuar movimientos con objetivos disminuyendo la base de sustentación, elevando el centro de gravedad |
| F. Equilibrio | <input type="checkbox"/> Aplicación de las diferentes cualidades físicas para producir movimientos armónicos superando obstáculos |
| G. Agilidad | <input type="checkbox"/> Máxima tensión desarrollada instantáneamente en una acción para superar un peso |



3) PRACTICO LO QUE APRENDI

A continuación, encontraras una lista de materiales para practicar actividades de cualidades físicas de coordinación con las manos y pies. Estas prácticas las realizaremos en el colegio elige los materiales que mas se ajusten a los gustos y necesidades

1. Ejercicios de coordinación con escalera
Materiales: cinta adhesiva o tiza para marcar o dibujar la escalera.
2. Juego de coordinación manos y pies.
Materiales: 18 hojas, dibujar 9 siluetas de los dos pies derecho e izquierdo, 9 siluetas de las dos manos derecha e izquierda.
La pegas en el piso como muestra la figura. Debes saltar llevando el orden que nos muestra el ejemplo
3. Juego. Recurso didáctico, botella de plástico para lanzar tapas.

Materiales: botella plástica de agua 5 litros, pintura vinilos, pincel y dejar volar su imaginación.

Nota aclaratoria

En clase se ampliara la información.

COORDINACION CON ESCALERA



https://co.pinterest.com/pin/94716398405076258/feedback/?invite_code=619b623f6c2949bcaff46b37ddd816a6&sender_id=620230317340482927

JUEGO DE PALMAS: MANOS Y PIES



<https://www.youtube.com/watch?v=aGUQqUK8SQ8>

JUEGO RECURSOS DIDACTICOS



https://co.pinterest.com/pin/668643875915190911/feedback/?invite_code=1ec342ab3cef44db8210306cdba33db3&sender_id=620230317340482927

4) ¿COMO SE QUE APRENDI?



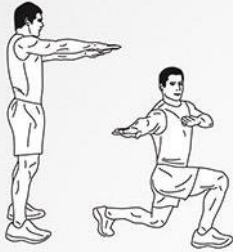
Se observará las actividades realizadas a través de la observación, en los respectivos cuadernos. Debe quedar consignado el contenido de la guía.

Elabora un collage de fotos practicando actividades físicas de coordinación.

ACTIVIDAD 1

A continuación, encontraras imágenes de rutinas de coordinación que nos servirán de guía para la práctica.

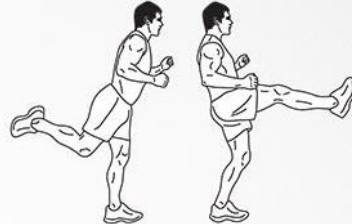
1. RUTINAS DE COORDINACIÓN – semana 1



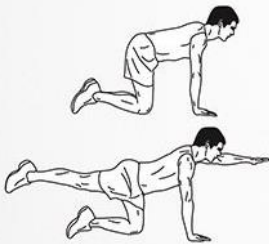
8 lunge twists



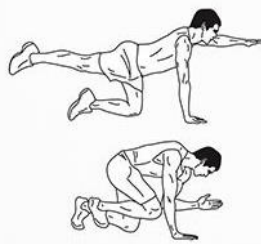
8 balance side lunges



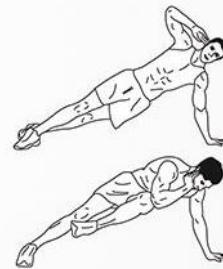
8 balance swings



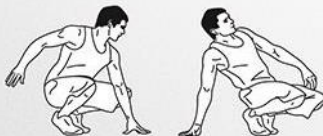
8 alt arm/leg raises



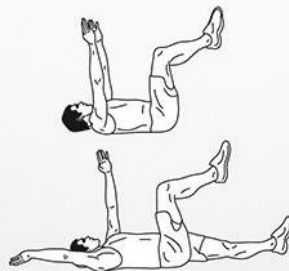
8 plank knee-to-elbows



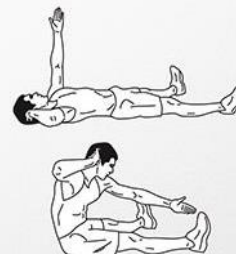
8 side plank knee-to-elbow



8 forward/back taps



8 dead bugs



8 cross reach sit-ups

2. RUTINAS DE COORDINACIÓN CARDIO – semana 2



20 butt kicks



6 single leg hops



20 butt kicks



5) ¿QUE APRENDI?

1. Explicar en el cuaderno las razones por que debemos tener buenos hábitos saludables con nuestra alimentación.
2. Realizar en el cuaderno la importancia de practicar actividades físicas y adquirir hábitos saludables.



Referencias bibliográficas:

Asprilla Henry

Camino al deporte revista físico deportivo, Detalles infantiles y recursos didácticos

<https://darebee.com/workouts/coordinator-workout.html>