

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana	PLAN PEDAGÓGICO EN CASA Guía N°2	GRADO: 6°
			COMPETENCIA:

ANEXO 1

DOCENTE: Héctor Mario Ceballos Duque

ÁREA: Educación Física

FECHA: Semanas comprendidas del 1 al 26 de marzo

GRUPOS: 6°1 a 6°6

Desempeño disciplinar:

- Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación.

Desempeño procedimental:

- Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas.

Desempeño actitudinal:

- Asume con responsabilidad las diferentes tareas asignadas en clase.

TÓPICO GENERATIVO: Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada.

- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación
- Equilibrio
- Ritmo
- Flexibilidad

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- El estudiante diseña su guía **N°2**, desarrollando las 3 actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía **N°2**, excelente ortografía, buena presentación, orden, responsabilidad y puntualidad en la entrega de la guía.
- El estudiante evidencia en el desarrollo de la guía su reflexión profunda sobre cada uno de las actividades propuestas

ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ESTUDIANTE: Obligatorio realizar las 3 actividades completas.

ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento - ¿Qué es la coordinación en educación física?, este equivale al 20% de la calificación de la guía.

ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE, este equivale al 20% de la calificación de la guía.

ACTIVIDAD 3 – VIDEO – Ejercicios de coordinación en casa, este equivale al 60% de la calificación de la guía.

Entrega de la GUÍA N°2.

- Fecha de realización de la guía **marzo 1 al 26**, como plazo máximo, ser puntuales con la fecha establecida.
- **Los alumnos de guías físicas**, se realizará de manera física, entre el **10 y 26** de marzo y entregara por correo electrónico y/o la plataforma Classroom, si tiene los medios para hacerlo.
- **Los alumnos de guías virtuales**, la realizara de manera física o digital y la entregara únicamente por la plataforma Classroom, entre el **10 y 26 de marzo**.

¿Qué es la Coordinación en Educación Física?

La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.



Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.

La coordinación implica la intencionalidad del ejecutante para realizar el movimiento, además de la sincronía y la sinergia. Esto quiere decir que el movimiento lo realiza la persona a voluntad, planificándolo previamente y con la participación activa de varios músculos que intervienen para llevarlo a cabo.



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.

Tipos de coordinación

Existen varios tipos de coordinación dependiendo de los órganos o partes del cuerpo que intervienen:

- 1. Coordinación óculo pédica:** es aquella en la que intervienen las piernas y su relación con lo que ve el ojo. El mejor ejemplo de este tipo de coordinación es el fútbol.



- 2. Coordinación óculo manual:** en la que interviene la motricidad fina de manos y dedos y su relación con lo que ve el ojo. En este segmento se ubican deportes como el baloncesto, el tenis, el vóleybol, entre otros.

Aspectos necesarios para una correcta coordinación muscular:

- ❖ **Correcto desarrollo cognitivo:** del grado de desarrollo del sistema nervioso central dependerá la calidad de la coordinación motriz.
- ❖ **Músculos fuertes y bien acondicionados:** la cantidad de actividad física y entrenamiento incidirá en una mejor coordinación.
- ❖ **Potencial genético:** la coordinación, si bien es un aspecto que debe entrenarse y que puede mejorar con la práctica, también tiene un fuerte componente genético que permite que algunas personas tengan mejor coordinación de movimientos que otras, o mayor facilidad para adquirirla.
- ❖ **Esqueleto y músculos saludables,** fuertes y en condiciones para realizar los movimientos.

- ❖ **Aprendizaje** a través de la práctica y repetición.
- ❖ **Automatización de los movimientos.**
- ❖ **Buena visión.**

Ventajas de una buena coordinación:

- ❖ Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.
- ❖ Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.
- ❖ Se cumple la tarea con el menor gasto posible de energía y de tiempo.
- ❖ Se evitan contracciones musculares innecesarias.
- ❖ Se mejora la eficacia global del ejercicio, ya sea éste de fuerza, de flexibilidad, de resistencia o de velocidad.

Actividades recomendadas para ejercitar la coordinación:

En educación física, y principalmente en las etapas tempranas del desarrollo, es muy recomendable realizar tareas y actividades que estimulen y promuevan el desarrollo de una buena coordinación motriz. Algunas de estas actividades pueden ser:

- ❖ **Salto de todo tipo:** con un pie, con ambos pies, rítmicamente, alternando pies y manos, etc.
- ❖ **Movimientos cotidianos:** empujar, levantar, transportar, tirar; tareas rutinarias que deben tratar de hacerse con armonía y precisión.
- ❖ **Ejercicios de oposición:** en parejas o grupos. Un caso típico es el juego de "tirar la cuerda" donde se necesita la coordinación de fuerzas para lograr el objetivo.
- ❖ **Actividades rítmicas:** bailes, danzas y movimientos del cuerpo con música.
- ❖ **Actividades con implementos:** balones, pelotas, aros, gomas elásticas, mazas, trampolines, camas elásticas, cuerdas, etc.
- ❖ **Desplazamientos:** reptar, trepar, escalar, gatear, etc.
- ❖ **Lanzamiento de objetos:** con una o ambas manos, con uno o ambos pies y apuntando hacia objetivos cada vez más precisos.
- ❖ **Recepción de objetos:** con una o ambas manos, con uno o ambos pies y desde distancias cada vez más largas.
- ❖ **Salto con obstáculos.**
- ❖ **Malabares:** jugar con dos o más pelotas a la vez, ya sea lanzándolas al aire e intentando atraparlas sin que ninguna caiga, rebotando dos balones al mismo tiempo o ejercicios similares.



ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento - ¿Qué es la Coordinación en Educación Física?

- ❖ **Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.**
- ❖ **Las respuestas deberán ser con tu comprensión sobre el documento, tus propias palabras, de lo contrario se calificará como incorrecto, ya que no es transcribir el documento, si no expresar lo comprendido.**

1. **Según el documento ¿Qué es la coordinación?**
2. **Para lograr una buena coordinación, ¿Qué aspectos se deben de tener?**
3. **¿Cómo se clasifica la coordinación y explica cada uno de ellos?**
4. **Menciona 3 actividades deportivas donde se desarrolle la coordinación óculo manual y explica como se ve reflejada, (los ejemplos deben de ser de deportes y acciones distintas distintas).**
5. **Menciona y describe 3 acciones diferentes, donde se observen la falta de coordinación.**
6. **Realiza un listado de 5 acciones cotidianas que tu realices, en las cuales se aplique la coordinación.**

ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE

Responde las siguientes preguntas, debe llevar imágenes o dibujos, relacionados con el tema.

- En una hoja de block o de colores, en posición horizontal, dividida en 3 partes iguales de 9.4 cm, los espacios estarán separada por líneas.
- ❖ En el 1 espacio harás **la portada, nombre completo, grupo y una imagen de actividad física.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Describe 3 ventajas de tener una buena coordinación, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Describe un ejercicio donde se ve reflejada la coordinación óculo-pedica, no se puede el fútbol, anexar imagen o dibujo.**

Por detrás de la hoja en los 3 espacios contestaras las siguientes preguntas.

- ❖ En el 1 espacio contestaras la siguiente pregunta, **describe un ejercicio o juego donde se refleje la coordinación óculo-manual, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Por qué en las actividades rítmicas, se debe tener coordinación?, menciona 3 aspectos, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja, el trabajo realizado a cerca de la coordinación?**

ACTIVIDAD N°3 – VIDEO, EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN CASA

“Ejercicios que debes realizar en casa”, deberás realizar las siguientes actividades:

- ❖ Para los alumnos de guías físicas el video se les enviara por el WhatsAap del director del grupo.
 - ❖ Para los alumnos de virtualidad el video estará disponible en la página de Classroom.
1. Practicaras cada uno de los 4 ejercicios que aparecen en el video, los cuales aprenderás a realizar correctamente, los practicarás 3 veces a la semana.
 2. Realizaras un corto video, ejecutando los 3 ejercicios, el video comenzará diciendo tu nombre completo y el grupo, cada ejercicio tendrá una duración de 15 segundos, se realizarán seguidos en un solo video, (no son 3 videos, es 1 solo con los 3 ejercicios).

Observaciones:

- ❖ Solicítale el favor a un familiar que te grabe de esta manera podrás pausar el video cada vez que termines un ejercicio y reanudarlo sin detenerlo porque tendrías que comenzar nuevamente; se pausa el video tocando las dos rayitas II, que se encuentran al lado del botón grabar y detener.
- ❖ En el video deberás aparecer completamente, lo puedes hacer en compañía de otras personas.
- ❖ Se requiere un palo de escoba.
- ❖ Deberá tener música ya que es una actividad de coordinación y ritmo.
- ❖ Te debes preparar muy bien para hacer el video, lo grabaras cuando aprendas a hacer los 3 ejercicios.

Recuerda la responsabilidad y puntualidad con la entrega de las actividades.

¡Animo! tú puedes realizar todas las actividades.