

Escuela: E.P.E.T N° 7

Docente: Bolart Mariela

Curso, Año, Ciclo y/o Nivel: 6°1° Ciclo Superior

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Contenidos y Capacidades: Capacidades Coordinativas. Capacidad de acoplamiento. Aprender a ejecutar las propuestas de ejercicios.

Título de la propuesta: Capacidades de acoplamiento

Actividad N° 1 **¿Qué e la capacidad de acoplamiento?**

Bienvenidas alumnas a una oportunidad más para seguir aprendiendo sobre como podemos entrenar las diferentes capacidades.

Recordemos cuales son las capacidades coordinativas. A continuación conoceremos más sobre la capacidad de acoplamiento.



Capacidad de Acoplamiento

La capacidad de acoplamiento o **sincronización** es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí. La **sincronización** involucra ritmos y tiempos en los movimiento de los **diferentes** músculos del cuerpo humano separados y **como** un todo.

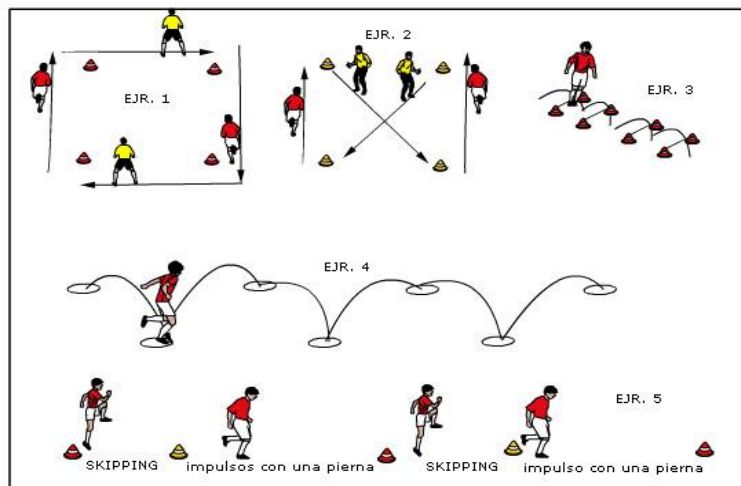
Responde

¿Realizaste ejercicios donde hayas puesto a desarrollar la capacidad de acoplamiento?

Piensa y propone ejercicios para desarrollar la capacidad de acoplamiento

Actividad N ° 2 **Ejercicios de Coordinación. Capacidad de acoplamiento**

Observa el siguiente cuadro, con ejercicios de acoplamiento de movimientos.



Teniendo en cuenta los enlaces de movimientos que se muestran en esta imagen, propone y realiza un circuito de entrenamiento.

2- Realiza los siguientes ejercicios. Antes de comenzar, entra en calor el cuerpo, con movilidad general de las distintas partes de tu cuerpo. Al finalizar cada propuesta de entrenamiento, siempre debes enlargar.

-Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna (repetir con las dos piernas).	-No saltar buscando altura sino distancia.
-Manos en la cintura, caer desde una altura con saltos hacia delante.	-Flexionar las piernas al caer.
- Saltos laterales con una pierna hacia la derecha e izquierda y después con la otra pierna.	- No demorarse entre salto y salto.
-Carrera saltada.	- No saltar buscando altura sino distancia.
- Saltos hacia delante sorteando conos- obstáculos. Desplazarse con pasos añadidos hacia la dirección de los obstáculos.	- Mantener la misma frecuencia de saltos.

- Piernas unidas (individual) pasar una pelota alrededor de las piernas, de las rodillas y de los tobillos con pequeña flexión de las piernas.	-La vista debe ir dirigida al frente
--	--------------------------------------

Criterios de evaluación: Envía tu propuesta de circuito de entrenamiento de coordinación de acoplamiento al mail de consulta. Fecha de entrega 10 de agosto.

Para consultas, escribir un email a marielabolart@yahoo.com.ar o por Whatsapp al 264 4 033 182

Horarios de Consulta: miércoles y viernes de 10 a 12hs.

Director: Daniel Ramé