

Escuela: E.P.E.T N° 7

Docente: Bolart Mariela

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

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

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

Título de la propuesta: Capacidades coordinativas

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

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

Actividad N°1: Ritmo

El Ritmo es la capacidad que tiene el cuerpo humano de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos. Por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Responde:

¿Realizaste ejercicios donde hayas puesto en funcionamiento la capacidad de ritmo?

Piensa y propone ejercicios para trabajar el ritmo.

Actividad N ° 2 Ejercicios de coordinación



Observa el siguiente cuadro.

La imagen propone un circuito para entrenar las capacidades coordinativas.

¿Cuáles piensas que podrías entrenar guiándote de estos elementos?

Arma una propuesta y realízala.

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN FÍSICA

Antes de comenzar, realiza entrada en calor. Movilidad general.

Balance en un solo pie

Levanta tu rodilla hasta la cadera y mantenla el mayor tiempo posible en un ángulo de 90 grados. Procura que tus piernas no se toquen. Para comenzar, en lo que logras un mayor equilibrio, puedes agarrarte de algún objeto estable como una mesa o silla. Cuando te sientas familiarizado con el ejercicio, ve soltándote hasta que puedas hacerlo sin tener que agarrarte.

Balance en superficie suave

Una vez hayas dominado el ejercicio anterior, intenta el mismo en una superficie que no sea tan estática. Prueba sobre una almohada y con los ojos cerrados. Esto te permitirá mantener equilibrio cuando camines por superficies que sean imperfectas.

En el piso

Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. Contrae los músculos para ayudarte a mantener el equilibrio y repítelo con el otro lado.

Salta

Comienza de pie, salta en un lugar y da media vuelta tratando de caer sin perder el equilibrio. Luego, poco a poco, trata de lograr saltar y dar una vuelta completa manteniendo el equilibrio.

En línea

Sobre una madera fina o una línea, trata de caminar colocando un pie delante de otro sin caerte. Hazlo hacia adelante y hacia atrás.

Al finalizar elongar.

Criterios de evaluación: Envía tu propuesta de circuito de entrenamiento al mail de consulta. Fecha de entrega 7 de septiembre.

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