

GUÍA PEDAGOGICA N° 9

Escuela: Agroindustrial 25 de Mayo

Docentes: Patricia Pedroza y Emilse Fernández

Contacto del Docente:

- **Prof. Patricia Pedroza** patriciapedroza@hotmail.es cel. 2646610596
- **Prof. Emilse Fernández** emifersol@hotmail.com cel. 2645013577

Cursos: 1°,2°,3°Año-Ciclo Básico- Nivel Secundario

Turno: Mañana y Tarde

Área: Educación Física Mujer

Título de la propuesta: Coordinación Motriz y Actividades

Contenidos:

- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que involucren las capacidades coordinativas, combinación y acople de movimiento, equilibrio estático y dinámico.
- Participación en actividades que incluyan prácticas corporales seguras, tendientes al cuidado del propio cuerpo y a una vida saludable.

Objetivos: -Desarrollar la coordinación como capacidad integradora

-Fomentar la actividad física como medio de aprendizaje y bienestar general.

Evaluación: Tener el cuaderno o carpeta completa con todas las guías copiadas, la clase práctica realizada y enviadas a la Docente a través de fotos, videos, audios y una breve descripción de la clase práctica.

Actividades:

1 Lea atentamente el siguiente texto y luego copie el texto en su cuaderno o carpeta destinado a esta materia.

¿Qué es la coordinación motriz?

Se refiere a la coordinación física y motora que permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean.

La coordinación motriz hace posible que las personas puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza.

La coordinación en los deportes es muy importante permite que la persona aprenda y desarrolle diversas habilidades físicas, por ejemplo un jugador de voleibol debe aprender a desarrollar la técnica de brazos y manos para poder golpear la pelota, otro ejemplo un futbolista necesitará de resistencia para correr, detener la pelota, patear, etc. La coordinación permite que las personas puedan realizar una gran diversidad de movimientos tanto delicados como fuertes, por ejemplo un pianista desarrollara una coordinación motriz en sus manos y dedos que le permita tocar de manera delicada las teclas

2- Luego de haber leído el texto, deberán buscar ejemplos de movimientos delicados y fuertes.

3-Recordar ocupar un diccionario con aquellas palabras que no conozcan, pueden buscarlas en diccionario común o a través de Internet.

3- Nos ponemos en acción: utilizar siempre ropa deportiva, zapatillas, y beber agua antes, durante y después del ejercicio

Entrada en calor: movimientos de brazos hacia adelante y atrás, primero con uno luego el otro, después los dos al mismo tiempo, cadera movimientos de rotación hacia un lado luego al otro, rodillas juntas flexión y extensión, tobillos rotar hacia la derecha luego a la izquierda.

Trote suave en el lugar durante 1' (minuto), luego si tengo lugar doy unos pasos hacia adelante luego hacia atrás durante 1', repetir 2 veces.

Parte principal: realizamos los siguientes ejercicios de coordinación



-Dibujo en el piso o utilzo para marcar cinta papel, hilo, soga lo que tengan en casa, en cada cuadro ingresar como lo indica la imagen.



-Como figura en la imagen mantengo contando hasta diez con una pierna luego con la otra



- Ocupar botellas u otro objeto para marcar como figura en la imagen, llevar una pelota cualquiera sea puede ser hecha de media, por entre las botellas



-Realizar golpe de abajo con pelota, globo o pelota de trapo



-Mantener el equilibrio lo más que pueda con una pierna, luego con la otra



-En posición de sentadilla lanzar la pelota y me elevo para tomarla, con una y otra mano

Repetir todos los ejercicios tres veces

Parte final: **Flexibilidad**

Ejercicio 1 recordar mantener 10" y repetir 3 veces cada ejercicio de flexibilidad



Ejercicio N 2 mantener 10"



Ejercicio N 3 mantener 10"



Ejercicio N 4 mantener 10"



Ejercicio N 5 mantener 10"



Ejercicio N 6 mantener 10"



Ejercicio N 7 mantener 10"



Ejercicio N8 mantener 10"

4- Hacer un comentario de las sensaciones con respecto a la clase, si se pudo hacer fácilmente o existieron dificultades

Recordar que la actividad física cambia nuestro estado de ánimo te sentirás mejor

Fin de la clase nos vemos en la próxima!!!!

Bibliografía:

Mario Di Santo, Inés Ruiz, Ada Herrera

Director: Prof. Roberto Enrique