PROPÓSITO:

GUIA 1

POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS MEJORA LA COORDINACION GENERAL O GRUESA

MOTIVACIÓN:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y

contextos.

EXPLICACIÓN:

La coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad en cuanto a su definición; algunas de las más significativas son:

EJERCICIOS:

- GUIA 1

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

1.Trote suave de 10 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO YMOVILIDAD ARTICULAR



2.Caminar en punta de pies, talones, borde externo e interno

3.Círculos con la cadera: si sabes bailar el Hula Hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

4.Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

5.Afirmación y negación: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

EJERCICIOS DINÁMICOS

6.Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar

la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos

7. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)





8 Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 2 series de 25