PROPÓSITO:

GUIA 2

Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud

Desarrolla destrezas y habilidades motoras para la ejecución de movimientos en forma alterna, simultánea y disociada con sus segmentos corporales.

Adquirirá conocimientos básicos en los ejercicios de estiramiento muscular

Desarrollará habilidades y destrezas a la calificación de la coordinación dinámica general.

Desarrollará su preparación física, velocidad, fuerza, agilidad, reacción etc. **MOTIVACIÓN:**

Realiza ejercicios básicos de estiramiento, atléticos y gimnásticos

Desarrolla habilidades de coordinación general

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios de reacción y agilidad **EXPLICACIÓN:**

1.Cualidades Resultantes: habilidad y agilidad.

La coordinación

La coordinación como cualidad motriz **surge** al entender que todo movimiento corporal debe ajustarse a unos parámetros de intensidad, tiempo y espacio, en función de los *mecanismos de creación y control de los impulsos nerviosos* que estimulan a las fibras musculares, de esta forma, el movimiento responde al modelo que tenemos de él. A continuación, aparecen las principales definiciones de coordinación. **Le Boulch (1984)** habla de *interacción entre el S.N.C. y el muscular en la realización de los actos motores*, centrándose en el buen funcionamiento. Para **Morehouse (1991)** la coordinación es, *el control nervioso de las contracciones musculares*, mientras que **Álvarez del Villar (1983)** la presenta como la *capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento.* En todas las definiciones, aparece la coordinación como el orden en la excitación muscular, así, surgen las fases en la realización de un acto coordinado; percepción, decisión y ejecución.

Cuadro 1. Fundamentos de la coordinación de **Camerino y Castañer**

A continuación mostramos dos clasificaciones de la Coordinación a fin de ofrecer una visión más amplia de su posible aplicación dentro de las clases de Educación Física:

En función de las *partes implicadas en el movimiento* (Le Boulch)

1. Coordinación Dinámica General o Locomotriz.

Movimientos globales con implicación de gran número de articulaciones y relacionados con actividades de locomoción; marcha, carrera, saltos, cuadrupedias, reptaciones, trepas,…

2. Coordinación Dinámica Específica o Visomotriz.

Movimientos de estructura sintética o analítica con implicación de grupos musculares segmentarios y pequeños, de ahí que también se denomine Coordinación Segmentaria. Además, están relacionados con movimientos de precisión y puntería, es decir, movimientos localizados que precisan de un

control visual y utilizan objetos; coger, lanzar, decepcionar, botar, golpear, cabecear, en definitiva, coordinaciones óculo – manuales, óculo – pédicas, óculo – cabeza.

En función de la *actuación muscular* (Manno)

3. Coordinación Intramuscular.

Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse *eficientemente*, que dependerá de la frecuencia del estímulo, el reclutamiento y sincronización de unidades motoras.

4. Coordinación Intermuscular.

Hace referencia a la participación de todos los músculos implicados en el movimiento (agonistas, antagonistas, sinergistas y fijadores).

Existe también un tipo muy específico de coordinación, denominada **Diadococinesia**, que viene definida como los movimientos simultáneos y diferentes realizados con distintos miembros
EJERCICIOS:

GUIA 2

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

1.Trote suave de 10 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO YMOVILIDAD ARTICULAR



2. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

3. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

4. skiping 3, elevación de piernas al frente 1 minuto 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

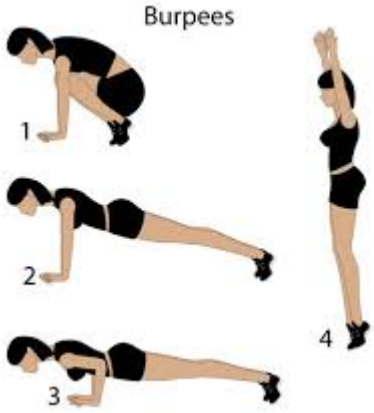
5. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)





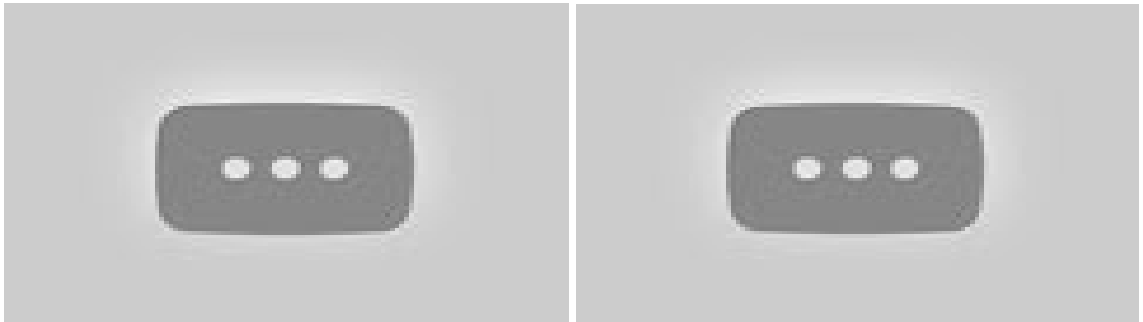
HENNEO

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



9. REALIZA EJEERCICIOS DE COORDINACION.

ORGANIZA EN TU CASA UN RECORRIDO DE 5 OBASTACULOS DONDE TENGAS QUE SALTAR, ARASTRARCE, HACER ZIG-ZAG, SATAR EN UN PIE Y LUEGO RODAR. REALIZALO POR UNOS 15 MINUTOS VE AUMENTANDO LA DIFICULTAD SI TE ES POSIBLE



9. Recuerda los ejercicios de estiramiento para volver a la calma



EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

BIBLIOGRAFÍA:

Aguado Jodar, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Inde, Barcelona.

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.

Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar.* Paidós, Barcelona.

Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Gymnos, Madrid.

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo.* Científico – Médica, Barcelona.