PROPÓSITO:

GUIA 3

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:**

Características, factores y evolución de la Coordinación



De forma general las características de los elementos bien coordinados son

Por lo tanto existen una gran cantidad de factores que influyen en el desarrollo de la coordinación que serán los responsables en cierta medida de su evolución y desarrollo, estos son:

a. Coordinación dinámica general

Factores hereditarios: La herencia condiciona las cualidades físicas su influencia motriz.

El aprendizaje: La coordinación evoluciona paralela al desarrollo del individuo y esta estrechamente influida por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices adquiridas.

La fatiga: La facilidad para la contracción relajación disminuye con la fatiga y en consecuencia, también la coordinación.

Maduración del sistema nervioso.

La automatización. El aprendizaje de acciones motrices y su posterior automatización permite eliminar acciones indeseables y realizar movimientos más complejos.

Ritmo, velocidad de ejecución de las acciones.

Intensidad, sentido y dirección del esfuerzo. Son más precisos los movimientos efectuados hacia delante que los efectuados en otros planos y direcciones.

La utilización de aparatos manuales: La dificultad se incrementa al utilizar aparatos y objetos.

b. Coordinación dinámica segmentaria

Zona del cuerpo. Se coordina mejor las acciones de las manos que de los pies.

Dinámica lateral. Los diestros son más coordinados con el lado derecho, al igual que los zurdos con el izquierdo.

Por último ara conocer las características fundamentales de la coordinación debemos desarrollar y conocer su evolución:

Con el nacimiento el SNC y la musculatura esquelética aún no tiene plena capacidad funcional. En los cuatro primeros años de vida el desarrollo de las cualidades decide sobre el comportamiento perceptivo-motor.

Las mejoras coordinativas experimentan su mayor grado de crecimiento hacia los cuatro y hasta los siete años, en que las necesidades expresivas, la curiosidad, exigen cada vez más, nuevas formas motrices. Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad, once o doce años. Hasta los catorce años puede haber avances en la coordinación, pero más tarde, si no ha habido trabajo de base, difícilmente será posible elevar los niveles adquiridos. Hasta los 23 o 25 años, el nivel de coordinación se mantiene más o menos en las mismas condiciones, pero a partir de estas edades, comienza un descenso lento pero paulatino.

2.4. Consideraciones didácticas sobre la coordinación en las primeras edades

Debe ofrecerse al niño/a las condiciones óptimas para la realización de sus ensayos y errores.

El educador debe saber aceptar los errores del alumno/a, ya que su comprobación y corrección los convierte en factor de progreso. Aprender de sus errores.

El trabajo de coordinación debe presentarse de forma global y respetando las fases.

Se propone en forma de situaciones problemáticas que el niño/a debe resolver, se debe utilizar distintos métodos de aprendizaje. (Resolución de problemas), (ensayo-error), etc.

Se deben respetar el proceso psicoevolutivo de los alumnos/as y las características individuales de estos.

La información que debemos conocer sobre el momento de desarrollo de la coordinación en los alumnos/as no es fácil de obtener, de medir, de evaluar, etc., y por tanto un proceso bastante complicado ya que existen diversas cualidades íntimamente relacionadas con la coordinación. Entre los diversos métodos de toma de información de esta cualidad y que van a servir al maestro/a para evaluar dicha cualidad podemos destacar:

Pruebas de Coordinación Dinámico de la Federación Española de Voleibol.

Test de Coordinación Dinámica General.

Pentasaltos desde aparatos.

Perfil psicomotor de Vayer.

Triple salto, con pies juntos y balanceo de brazos.

Batería de Ozeretski

Etc.

EJERCICIOS:

GUIA 3

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

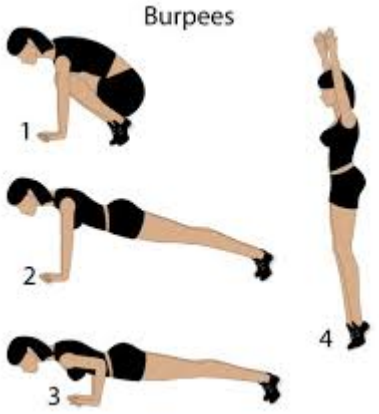
4. skiping 3, elevación de piernas al frente 1 minuto Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso 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)





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



7.. REALIZA EJEERCICIOS DE COORDINACION.

EN POSICION DE CUADRUPEDIA (CUATRO APOYOS MANOS Y PIES) LEVANTA AL MISMO TIEMPO MANO DERECHA Y PIE IZQUIERDO LUEGO MANO IZQUIERDA Y PIE DERECHO REPITELO POR 20 VECES,

LUEGO TIENES QUE SATAR EN UN PIE DE LADO A LADO PASANDO POR ENCIMA DE UNA LINEA, Y



LUEGO CON UN BALON , PELOTA U OTRO ELEMENTO DEBES LANZARLO HACIA ARRIBA Y VOLVERLO A COJER EN LAS MANOS, 20 VECES LUEGO REPITES EL EJERCICO HACIENDO DOS PALMAS, POR UNOS 10 MINUTO. CON AYUDA DE UN FAMILIAR DEBERAS LANZAR LA PELOTA EL UNO AL OTRO. 10 MINUTOS.



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.