

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTE SAAVEDRA SEDE: MARCO FIDEL SUAREZ

AREA: EDUCACION FISICA

FECHA 04- 10 AL 08 10-

NOMBRE: Alice Maria

Amaxa colorado

FIN EN MENTE : Reforzar la coordinación con la realización de los diferentes ejercicios.

## IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

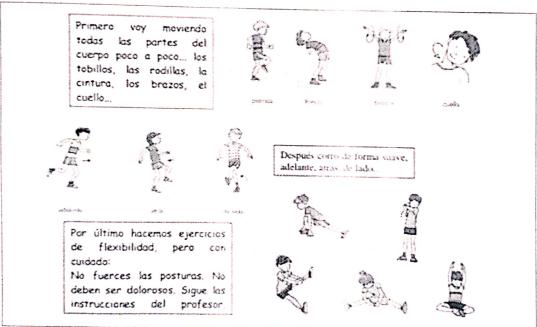
La coordinación es una de las capacidades físicas del ser humano y cualidad básica para cualquiera que practique deporte.

Complementa a otras capacidades como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, ayudándonos a que el cuerpo actúe de manera conjunta, se mueva de manera más

A través de diferentes ejercicios de coordinación vamos a lograr que los niños desarrollen en una primera instancia movimientos gruesos, en la medida que su edad aumente, lograremos movimientos específicos que lograran estimular la motricidad



1.- Prepare el cuerpo mediante calentamiento ¿cómo? Realice una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.



- 2..- Observe el video: ejercicios para niños https://www.youtube.com/watch?v=8KNXBgiT9hl
  - Con el uniforme de educación física realice los ejercicios que presenta el video (hacer todos los ejercicios)
  - Presentar el video como evidencia.
  - Colorear todas las imágenes que aparecen en el taller.

