



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 logran estimular la motricidad



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

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado: No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.



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.

