



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 21

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| CURSO: 2ª Medio<br>5ª clase online | FECHA: 28- de Septiembre al 02 de Octubre 2020 | PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve |
|------------------------------------|--|---|

| APRENDIZAJES ESPERADOS  | CONTENIDOS   | ACTIVIDAD  | MATERIALES  |
|---|--|--|---|
| <p>Habilidades Motrices<br/>OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, popular, entre otras)</li> </ul> <p>Vida Activa y Saludable<br/>OA 3: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia</p> | <p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Y coordinación dinámica general</p> | <p>Se refuerza “Actividades saludables para adoptar en casa.</p> <p>Se presenta Ppt de Coordinacion</p> <p>Se realiza un calentamiento general.</p> <p>Se realiza una circuito físico. Y coordinacion general.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se revisa trabajo proyecto 4</p> <p>Se les refuerza el realizar su rutina habitual que tienen en casa incluyendo todas las actividades del día, desde que se despiertan hasta que se duermen.</p> <p>Además deben realizar una rutina con actividades saludables</p> | <p>Computador o lápiz y papel,<br/>PPT</p> <p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojin, colchoneta o manta. , palo de escoba.</p> |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio</li><li>• niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento</li><li>• actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física</li></ul> |  | <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p> |  |
|---|--|---|--|



|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve                   |
| ASIGNATURA: Educación Física | NOMBRE ALUMNO:  |
| CURSO: 2ºA Medio             | FECHA: Semana 21<br>28- de Septiembre al 02 de Octubre 2020 |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO</b> | Vida Activa Saludable<br>Habilidades Motrices |
|-----------------------------|---|

### **COORDINACION:**

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. **A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:**

- ) *Coordinación Dinámica general:* es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- ) *Coordinación Óculo-Segmentaria:* es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser *óculo-manual* y *óculo-pédica*.

**B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:**

- ) *Coordinación Intermuscular (externa):* referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- ) *Coordinación Intramuscular (interna):* es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

### **Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.



A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- ) La velocidad de ejecución.
- ) Los cambios de dirección y sentido.
- ) El grado de entrenamiento.
- ) La altura del centro de gravedad.
- ) La duración del ejercicio.
- ) Las cualidades psíquicas del individuo.
- ) Nivel de condición física.
- ) La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- ) Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- ) La herencia.
- ) La edad.
- ) El grado de fatiga.
- ) La tensión nerviosa.

#### **Coordinación dinámica general**

- ) Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- ) Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- ) Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- ) Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- ) Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc.

Además, cualquier *Juego* en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General, por ejemplo:



## **Coordinación óculo-segmentaria**

- J Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.
- J Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.
- J Diferentes formas de recepcionar: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.
- J Saltos sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste viso-motor)

## **Conclusión**

En definitiva, vamos a señalar una serie de consideraciones didácticas sobre el desarrollo de las cualidades motrices:

- J Nunca es demasiado pronto para comenzar el trabajo de las mismas.
- J Las cualidades motrices tienen su desarrollo marcado entre los 6-12 años.
- J La evolución de dichas cualidades no muestra diferencias significativas entre hombres y mujeres.
- J El trabajo de las cualidades motrices debe ser multilateral y polivalente.
- J El desarrollo y calidad de estas cualidades se verá limitado por la experiencia motriz del niño.
- J Las cualidades motrices componen la base de lo que los especialistas denominan inteligencia motriz.
- J Por último, la coordinación y el equilibrio ejercen una fuerte influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

## **¿Cuáles son los beneficios Neurológicos de trabajar la coordinación?**

El cuerpo envejece y pierde facultades, el cerebro también. Hacer ejercicio, según diversos estudios, ayuda a que las neuronas creen nuevas conexiones y combata mejor los olvidos y la menor concentración que van siendo propios de la edad.