



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 24

CURSO: 4ºA y B Medio 7ª clase online	FECHA: 19-23 de 10 2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
-----------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------------

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Habilidades Motrices OA 1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad</p> <p>OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p>	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Y su coordinación dinámica general y segmentaria.</p>	<p>Se refuerza "Actividades saludables para adoptar en casa.</p> <p>Se realiza un calentamiento general.</p> <p>Se realiza una circuito físico y se complementa con elementos de coordinación dinámica general y segmentaria. Tiempo de trabajo 30 segundos.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se revisa su proyecto 4 , brotes.</p> <p>Además deben realizar una rutina con actividades saludables</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojin, colchoneta o manta.palo de escoba, hojas de diario.</p>



	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 4ºA y B Medio	FECHA: Semana 24 19-23 de 10 -2020

APRENDIZAJE ESPERADO	Vida Activa Saludable Habilidades Motrices
-----------------------------	-----------------------------------------------

Coordinación óculo-manual

También llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta. La coordinación segmentaria, la cual hace referencia a los movimientos que realiza un determinado segmento del cuerpo, como brazos y piernas. Coordinación óculo-pédica, son los movimientos de las piernas y los ojos. Coordinación dinámica general, son los movimientos en los que intervienen las manos, con ojos y pies.

¿Cómo evoluciona la coordinación?

La **coordinación evoluciona** paralela al desarrollo del individuo y está 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**.

La característica principal de la coordinación:

Coordinación motriz: es la **coordinación** general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de **coordinación**, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

La Agilidad:

Entendemos por **agilidad**, la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, controlando todas las partes del mismo y moviéndolas con rapidez y soltura

Podemos decir que la **coordinación física** es de suma **importancia** porque permite la movilidad y el desarrollo de movimientos de manera efectiva; además, la **coordinación** permite realizar actividades en grupo.

Dentro de la coordinación dinámica segmentaria encontramos dos tipos:

-) **Coordinación** óculo-manual: implica a la vista y a los segmentos superiores (brazos y manos). ...
-) **Coordinación** óculo-pédica: implica a la vista y a los segmentos inferiores (piernas y pies).

La importancia de la coordinación motriz:



Más allá de realizar un deporte o actividad en particular, la **coordinación motriz** es de suma **importancia** porque proporciona al ser humano la capacidad física necesaria para desenvolverse a lo largo de su vida.

enfermedades neurodegenerativas

Los expertos señalan que el **sedentarismo** es un factor de riesgo para las **enfermedades neurodegenerativas**. **Hacer ejercicio** ayuda a mantener y proteger las células nerviosas.

Y además

Hacer ejercicio para combatir lesiones cerebrovasculares

Al **hacer ejercicio** el **cerebro** trabaja para dar la orden de coordinar todas las partes de nuestro cuerpo implicadas en esa actividad. Mantener el cerebro activo es fundamental para que esté sano.

Hacer ejercicio para combatir lesiones cerebrovasculares

Cuando hacemos **ejercicio**, el flujo de sangre que llega al **cerebro** aumenta, por lo que las células cerebrales tienen mayor oxigenación y reciben más nutrientes, lo que repercute directamente en la **actividad cerebral**.