
Taller de Nivelación grado séptimo periodo # 2

: Ritmo y Coordinación

Objetivo: Comprender la importancia del ritmo y la coordinación en la actividad física y desarrollar estas habilidades a través de ejercicios prácticos y reflexiones escritas.

Actividad: Realizar un trabajo escrito con el contenido del documento y la respuestas a las preguntas que se proponen en el mismo.

Resumen del Tema: Ritmo y Coordinación

El **ritmo** es la capacidad de sincronizar movimientos con un patrón temporal, lo que es fundamental en actividades físicas como la danza, la gimnasia y muchos deportes.

Mantener un buen ritmo ayuda a coordinar movimientos, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la eficiencia en la ejecución de las tareas físicas.

La **coordinación** se refiere a la capacidad de mover diferentes partes del cuerpo de manera controlada y precisa. Es crucial en cualquier actividad física, ya que permite realizar movimientos complejos de manera fluida y efectiva. Una buena coordinación implica la capacidad de combinar movimientos de varias partes del cuerpo en una secuencia armónica y eficiente.

Ambas habilidades son esenciales para el desarrollo motor y el rendimiento en deportes y otras actividades físicas.

Actividad Escrita: Reflexión sobre Ritmo y Coordinación

Instrucciones:

Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas. Reflexiona sobre cómo el ritmo y la coordinación influyen en tu vida diaria y en la práctica de deportes o actividades físicas.

Texto para Reflexionar:

"Imagina que estás caminando al ritmo de una canción que te gusta. Cada paso que das está sincronizado con el ritmo de la música, y sientes que tu cuerpo se mueve de manera fluida y natural. Ahora, piensa en cómo sería caminar sin ese ritmo, con pasos desordenados y sin una secuencia clara. La coordinación y el ritmo son como el director de orquesta de tu

cuerpo, guiando cada movimiento para que todo funcione en armonía. Cuando bailas, corres, saltas o incluso escribes, estás utilizando el ritmo y la coordinación para lograr que cada acción sea eficiente y controlada. La falta de ritmo y coordinación no solo afecta tu desempeño físico, sino que también puede hacer que tareas simples se vuelvan difíciles y frustrantes."

Preguntas:

1. ¿Cómo describirías la relación entre el ritmo y la coordinación en tus propias palabras?
2. Piensa en una actividad física que disfrutas. ¿Cómo crees que el ritmo y la coordinación influyen en tu desempeño en esa actividad?
3. Describe un momento en que sentiste que tu coordinación no fue la mejor. ¿Qué crees que te faltó en términos de ritmo?
4. ¿Cómo podrías mejorar tu ritmo y coordinación en actividades cotidianas?
5. ¿Por qué crees que es importante desarrollar habilidades de ritmo y coordinación en la educación física?

BUENA SUERTE