



ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	EDUCACIÓN FISICA	GRADO:	8°
PERÍODO	2	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- RECONOCER LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU RESPECTIVA CLASIFICACIÓN.
- REALIZAR LAS ACTIVIDADES ENCAMINADAS AL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

ASPECTOS NECESARIOS PARA UNA CORRECTA COORDINACIÓN

- **Correcto desarrollo cognitivo:** del grado de desarrollo del sistema nervioso central dependerá la calidad de la coordinación motriz.
- **Músculos fuertes y bien acondicionados:** la cantidad de actividad física y entrenamiento incidirá en una mejor coordinación.
- **Potencial genético:** la coordinación, si bien es un aspecto que debe entrenarse y que puede mejorar con la práctica, también tiene un fuerte componente genético que permite que algunas personas tengan mejor coordinación de movimientos que otras, o mayor facilidad para adquirirla.
- Esqueleto y músculos saludables, fuertes y en condiciones para realizar los movimientos.
- Aprendizaje a través de la práctica y repetición.
- Automatización de los movimientos.
- Buena visión.

Factores que intervienen en la coordinación

Ya se explicó que la coordinación es una capacidad neuromuscular que está determinada por factores genéticos y que se perfecciona a través del aprendizaje.

En educación física, una correcta coordinación dependerá del grado de entrenamiento, la herencia, la edad, el equilibrio, el nivel de condición física y de aprendizaje, la elasticidad de los músculos y la condición psíquica del individuo, entre otros.

La dificultad en la coordinación dependerá de la velocidad de ejecución, los cambios de dirección, la duración del ejercicio, los ejes de movimiento, la altura del centro de gravedad y, por supuesto, las condiciones externas y ambientales no calculables.

Ventajas de una buena coordinación

- Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.
- Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.
- Se cumple la tarea con el menor gasto posible de energía y de tiempo.
- Se evitan contracciones musculares innecesarias.
- Se mejora la eficacia global del ejercicio, ya sea éste de fuerza, de flexibilidad, de resistencia o de velocidad.

Actividades recomendadas para ejercitar la coordinación

En educación física, y principalmente en las etapas tempranas del desarrollo, es muy recomendable realizar tareas y



actividades que estimulen y promuevan el desarrollo de una buena coordinación motriz. Algunas de estas actividades pueden ser:

- **Salto de todo tipo:** con un pie, con ambos pies, rítmicamente, alternando pies y manos, etc.
- **Movimientos cotidianos:** empujar, levantar, transportar, tirar; tareas rutinarias que deben tratar de hacerse con armonía y precisión.
- Ejercicios de oposición, en parejas o grupos. Un caso típico es el juego de “tirar la cuerda” donde se necesita la coordinación de fuerzas para lograr el objetivo.
- Actividades rítmicas como bailes, danzas y movimientos del cuerpo con música.
- **Actividades con implementos:** balones, pelotas, aros, gomas elásticas, mazas, trampolines, camas elásticas, cuerdas, etc.
- **Desplazamientos:** reptar, trepar, escalar, gatear, etc.
- Lanzamiento de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y apuntando hacia objetivos cada vez más precisos.
- Recepción de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y desde distancias cada vez más largas.
- Saltos con obstáculos.
- **Malabares:** jugar con dos o más pelotas a la vez, ya sea lanzándolas al aire e intentando atraparlas sin que ninguna caiga, rebotando dos balones al mismo tiempo o ejercicios similares.

ACTIVIDAD

- 1 ¿Cuáles son los aspectos necesarios para una buena coordinación?
- 2 ¿Qué factores intervienen en la coordinación?
- 3 ¿Qué ventajas da tener una buena coordinación?
- 4 ¿Qué actividades se recomiendan para ejercitar la coordinación?
- 5 Explique y dibuje 10 ejercicios de coordinación.
- 6 Realiza los siguientes ejercicios y coloca tu frecuencia cardiaca inicial y frecuencia cardiaca final (esta actividad práctica, se realizará en la sustentación del taller).

EJERCICIO	FRECUENCIA CARDIACA 1	FRECUENCIA CARDIACA 2
Ejercicio 1: salto con cuerda durante 1 minuto		
Ejercicio 2: carrera continua durante 2 minutos		
Ejercicio 3: sube y baja las escaleras durante 1 minuto		
Ejercicio 4: abdominales 40 repeticiones		
Ejercicio 5: flexiones de pecho 20 repeticiones		

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581

"Educando con integridad transformamos sociedad"

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)

Taller: 40%
Actividad práctica: 60%

RECURSOS:
Hojas de block
Cancha deportiva

OBSERVACIONES:

- Las actividades de refuerzo deben ser presentadas en su totalidad para poder ser recibidos, luego de ser entregadas se programará para realizar una prueba física.
- El taller de refuerzo será desarrollado en hojas de block, con buena presentación, con su respectiva portada.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:
22 al 25 de agosto

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:
25 de agosto

NOMBRE DEL EDUCADOR(A):
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA