

NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: 10 GRUPO (S): 1

TEMA(S): COORDINACIÓN GENERAL

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

Calentamiento: movilidad articular – simulación salto con lazo 30 rep, skipping 30 rep, jumpin Jack 30 rep.

skipping



Jumping jack



Trabajo central: ejercicios de coordinación general (cada ejercicio se ejecutara 3 series de 30 repeticiones cada uno)

Salto adelante y atrás

Salto lateral

Skipping bajo

Skipping adentro y fuera simulando que entra y sale en un aro

Pateo adelante

Tijera

Estiramiento: 12 segundo cada uno



ENVIA LAS EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS (FOTOGRAFÍAS O VIDEOS CORTOS) AL CORREO isabelrojas954@gmail.com O AL WHATSAPP 3147812832