

**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

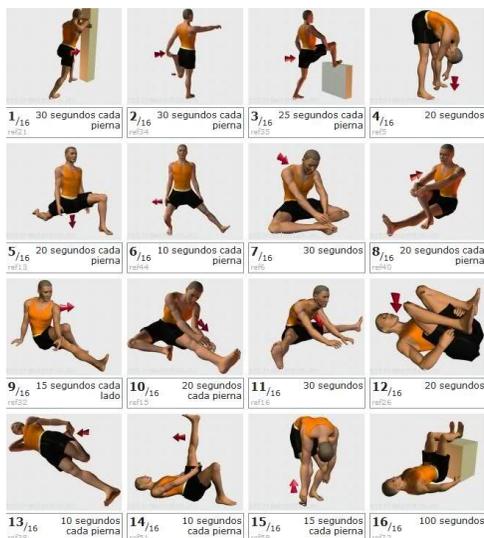
Skipping bajo

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](mailto:isabelrojas954@gmail.com) O AL WHATSAPP 3147812832**