

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
DOCENTES: Luisa Fernanda Ramírez Cañaverál. Erika Indira Osorio Valencia Migdonia Villegas Echavarría		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
CLEI: 2	GRUPOS: 01. 02. 03	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 19
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO: JUNIO 27	FECHA DE FINALIZACIÓN: JULIO 3

### OBJETIVOS

- Analizar las clases de coordinación y como se involucran algunas partes del cuerpo en su ejecución.
- Identificar algunos deportes que requieren de coordinación para llevarlos a buen término.

### INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el núcleo **LÚDICO RECREATIVO** se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>	Versión 01	<b>Página 2 de 4</b>	

académico que se venía realizando hasta el momento.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados a los siguientes correos:

CLEI 201 NOCTURNO: [migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co)

CLEI 202 SABATINO: [luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co)

CLEI 203 SABATINO: [erikaosorio@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:erikaosorio@iehectorabadgomez.edu.co)

Con fecha máxima de entrega JULIO 3, especificando el Clei, grupo y nombre completo del estudiante.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

#### CLASES DE COORDINACIÓN

- **Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento, brazo, pierna, y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc. Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:
- **Coordinación óculo - pédica.:** los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.
- **Coordinación dinámica general:** Intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en balones. Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

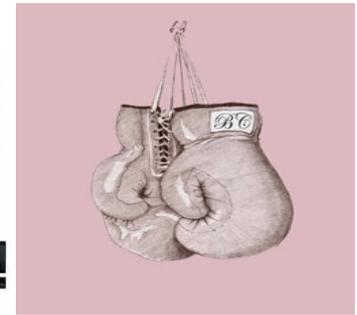
### ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

La coordinación le permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir,

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>	Versión 01	<b>Página 3 de 4</b>	

complementa las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Estos son algunos deportes que requieren de coordinación, escríbelos el nombre.



### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

Responde las preguntas.

1. Según el texto ¿Cuáles partes del cuerpo intervienen en la coordinación óculo- pédica?
2. ¿Cuáles partes del cuerpo intervienen en la coordinación dinámica-general?
3. ¿Cuáles partes del cuerpo intervienen en la coordinación segmentaria?
4. Pasa a tu cuaderno de artística el nombre de los deportes que aparecen a continuación. Cada letra la debes realizar de 5 renglones y decorarla.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 4 de 4

MONTAÑISMO

ESGRIMA

NATACIÓN

SOFTBOL

BALONCESTO

GIMNASIA

VOLEIBOL

PATINAJE

#### FUENTES DE CONSULTA

Wikipedia, enciclopedia libre