



Nombre completo del estudiante		Grupo	6°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Por qué es importante lo que aprendemos en la escuela para mi proyecto de vida?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Coordinación Orientación y Fuerza	5 de noviembre	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



observa la imagen y según la actividad física a realizar deduce:

1. cual crees que es la importancia de la coordinación motora , desde que estabas niño y ahora
2. cómo crees que hacías tus movimientos de niño y cómo crees que esta tu coordinación ahora
3. influye la fuerza de tus músculos en tu coordinación y por que

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los **músculos esqueléticos** del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de **trayectoria** y **movimiento**.¹La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos, velocidad, durante mucho tiempo, resistencia y para desplazar objetos pesados, fuerza.

El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del **sistema nervioso**, el **esqueleto** y el control del **cerebro** y la **médula espinal**.

El **cerebelo** regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinando con **estímulos** procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el **tono muscular**

¿Qué es la orientación?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TECNICA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Si analizamos un poco la historia de la Orientación veremos cómo desde sus orígenes ha sufrido una gran evolución (de la utilización del Sol-sombras-estrellas... como elemento fundamental de referencia hasta llegar al G.P.S., de las cartas náuticas o mapas rudimentarios hasta llegar a las fotografías por satélite, etc.), pero para llegar a la ORIENTACIÓN en las aulas, y concretamente en el área de Educación Física, ésta ha ido adaptándose a cada necesidad.

Si en un principio la Orientación se consideraba y considera como un elemento indispensable para los viajes o desplazamientos más o menos largos, posteriormente (hasta no hace muchos años) ya ha pasado a considerarse como elemento necesario para determinado tipo de actividades de ocio. Además de un sistema de entrenamiento de adaptación al medio llevado a cabo fundamentalmente por militares, se ha pasado a considerar como un deporte reglado y reglamentado en el que ya existe una organización bastante profesionalizada (Federaciones, Agrupaciones de clubes, asociaciones, ...).

Es aquí donde tiene cabida la Orientación en las clases de Educación Física. De las tres vertientes anteriormente mencionadas (sistema tradicional de desplazamiento, entrenamientos militares, deporte reglado y reglamentado), además de la puramente dirigida al ocio (senderismo, excursionismo, ...), los profesores deben saber extraer de cada una de ellas aquellos valores educativos que se puedan transmitir a los alumnos

La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. elabora una golosa y vas a saltar con el pie derecho 4 veces hasta el final . luego con el pie izquierdo los mismas cuatro veces (no debes bajar el pie hasta terminar el ejercicio) luego cúbrete los ojos y trata de
2. eleva los pies a la pared (sin ensuciar la pared de la casa) párate en las dos manos y cuenta lentamente hasta 15. y bajas (repetir el ejercicio 4 veces)

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 19 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
 edmodo
 adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

fotos teller
 2 videos de 2 minutos cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google