



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

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Cómo se han modificado las dinámicas ecológicas, sociales y culturales en la pandemia?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Actividades deportivas en: Coordinación, Ritmo y Equilibrio.	25 junio	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



En el cuaderno de educación física:

1. Observa la imagen y describe a nivel deportivo como han cambiado las dinámicas en esta época de pandemia?
2. Cómo la pandemia afecta en la educación física la realización de movimientos coordinados, actividades que requieran desplazamientos, ritmos y equilibrio.

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:
Lee los siguientes conceptos:
coordinación:



La 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.

equilibrio:
 En Educación Física, conocemos como sentido del equilibrio la facultad fisiológica por la percibimos nuestra posición en el espacio y somos capaces de mantenernos en pie. Los acróbatas, por su parte, explotan esta habilidad y la llevan al extremo en situaciones complicadísimas, como caminar por una cuerda floja a varios metros de altura. Esta práctica se conoce como equilibrismo y quien la ejecuta se llama equilibrista.



ritmo:
 El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.



actividad 1:

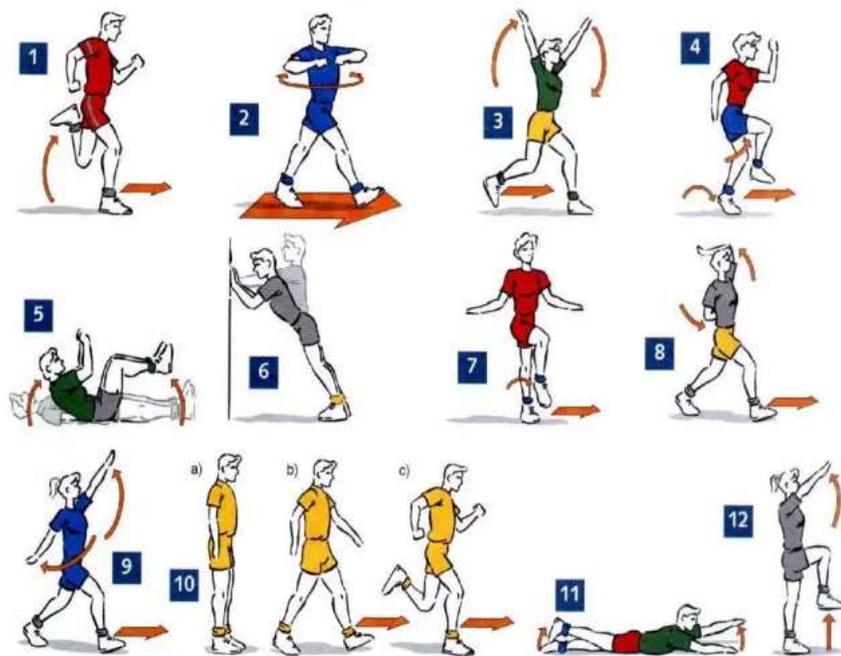
escribe las rutinas deportivas que has cambiado durante este tiempo de pandemia.

realiza un listado de actividades deportivas que puedes realizar en casa para mantener tu buena salud.

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

realiza en casa los siguientes ejercicios de coordinación (series 12 por 2 veces)



2. realiza ejercicios de ritmo en casa: (series 12 por 2 veces)

Series de ejercicios de calentamiento

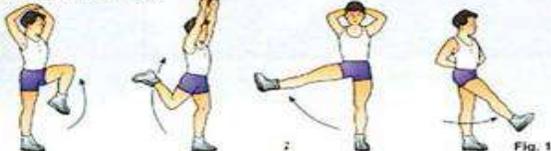
TRONCO



CUELLO



EXTREMIDAD INFERIOR

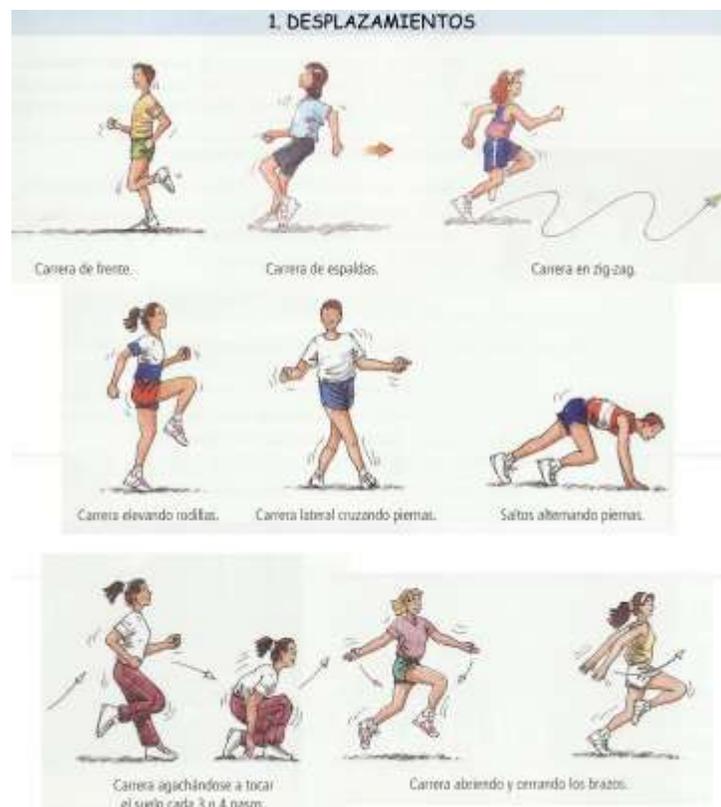


3. ejercicios de coordinación: (series 12 por 2 veces)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA

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



4. ¿Consideras que los ejercicios realizados te ayudan a mejorar tus rutinas de vida? explica tu respuesta.

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 9 de julio

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

adelixon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

edmodo

solo el video por wsp 3148732780

QUE RECIBIR

video de un min por cada punto

BIBLIOGRAFIA

https://www.google.com/search?q=ejercicios+de+coordinaci%C3%B3n+en+educacion+fisica&source=lmns&bih=640&biw=1517&hl=es&ved=2ahUKEWjldKu2JjqAhVMRDABHVW6BG0Q_AUoAHoECAEQAA