



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”**  
Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los  
niveles de Preescolar, Básica y Media Académica  
DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9

GUIA # 2

GUIA # 2

<b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>		<b>Grado: 8°</b>
<b>Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006</b>		
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>	
coordinación	Conoce sus capacidades físicas condicionales y coordinativas. Y reconoce las actividades que sirven para mejorarlas.	

**EXPLICACION:** responder las preguntas a medida que las va encontrando en la guía.

Desarrollar las actividades propuestas desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma.

Para hacer la escalera puedes dibujarla en el piso o utilizar elementos como palos, cuerdas, cintas, medias, entre otros.

**ASESORIA:** Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.

### 1. Exploración de Saberes Previos:

¿Cuáles son los dos tipos de capacidades físicas?

¿Crees que hacer ejercicio de coordinación es difícil o fácil? ¿Por qué?

¿Consideras a la coordinación importante o poco importante? ¿Por qué?

### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

#### Capacidades perceptivo-motrices

**Capacidades físicas coordinativas:** *Dependen del sistema nervioso central y los estímulos recibidos a nivel deportivo*

La coordinación y el equilibrio son capacidades perceptivo-motrices.

La coordinación depende del cerebelo y el equilibrio del sistema cerebro-cerebelo y sentidos (vista y audición).

**Coordinación:** es la que permite que todas las personas puedan realizar, organizar y transformar un movimiento. Exige la organización de acciones motrices con control, en búsqueda de un

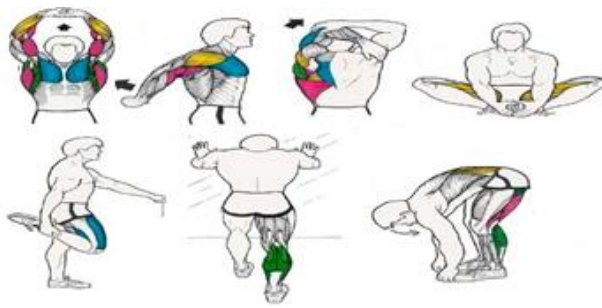
objetivo preciso. La coordinación dinámica general es la responsable de que se realicen movimientos en los que intervienen varios músculos de forma sincronizada, por ejemplo: giros, saltos, desplazamientos. La coordinación dinámica especial o segmentaria es la responsable de movimientos muy específicos y localizados, por ejemplo: lanzar, atrapar, conducir un balón con los pies, golpear un balón con la cabeza.

### 3. Taller de aplicación del Saber

cada ejercicio de estiramiento debe durar 10 segundo. Recuerda que tiene que ser simétrico (trabajar derecha e izquierda)

---

La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.



Hacer cada ejercicio dos veces durante 10 segundos con pausas activas 5 segundos.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Doy saltos y caigo en semiflexión		Realizo skipping en el puesto y de salida		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

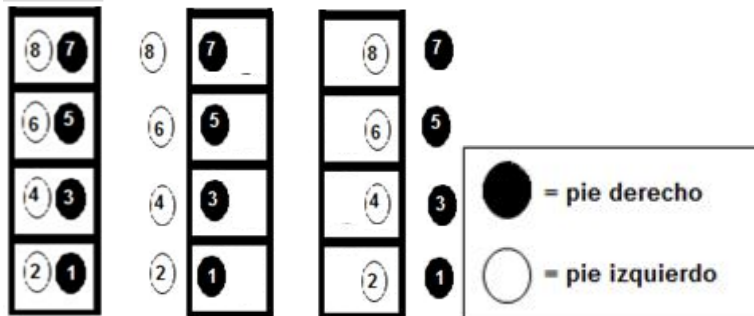
Para los ejercicios de coordinación en escalera solo se apoya el metatarso (parte delantera del pie).

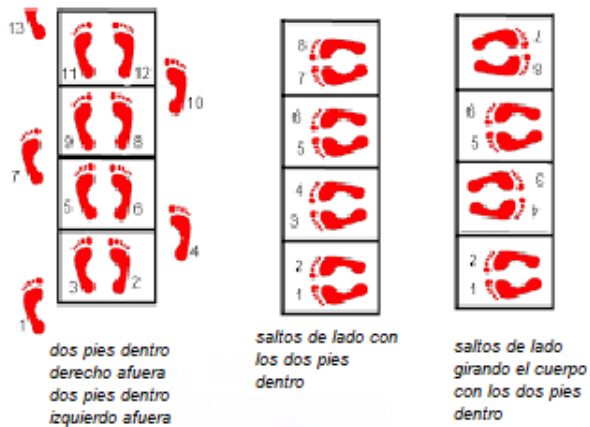
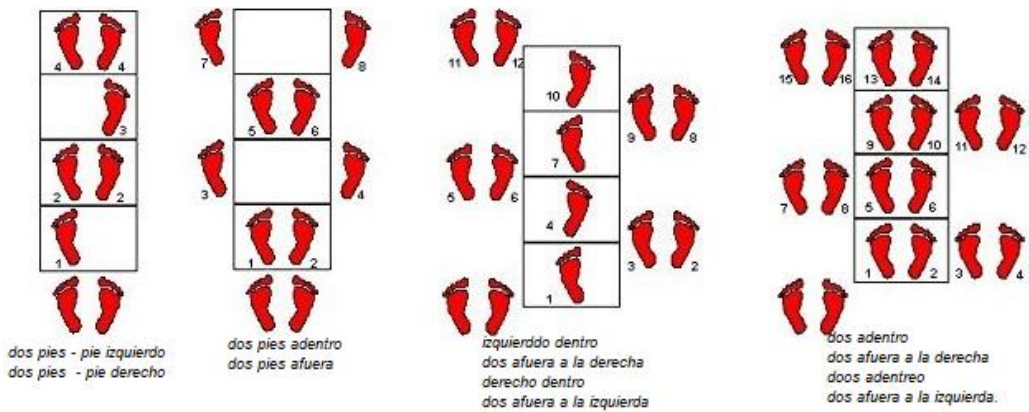
Cada ejercicio se debe repetir 8 veces.

Comenzar lento y tratar de ir aumentando la velocidad de ejecución.



Con un pequeño salto cambiar de pie mientras se avanza de lado





<p>Saltar hacia adelante y atrás consecutivamente por encima una línea. Hacer 3 series 4 series de 30 segundos.</p>	<p>saltar y levantar las rodillas en el punto más alto. Hacer 3 series de 10 repeticiones.</p>	<p>la carretilla durante 30 segundos</p>

¿Qué actividad se te hizo más difícil? ¿Por qué?

¿Qué hiciste para superarla?

¿Con qué parte del pie debes apoyar para hacer el ejercicio de escalera?

¿Qué tipo de coordinación trabajamos hoy?

#### 4. Actividades de Cierre

Realizar los estiramientos para la recuperación.



La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.