|  |
| --- |
| **COMPETENCIA: SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD** |
| **Capacidad:** Comprende su cuerpo. **Desempeño precisado:**  Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo | **GRADO**6° Libertad - Verdad | **CAMPO TEMÁTICO**Reconoce las posibilidades de su cuerpo y sus movimientos para realizar ejercicios de carácter global. | **ÁREA**Educación Física |
| **Docente: Freddy Andrade Miranda.**  |
| **Estudiante: ……………………………………………… Grado y sección…………………………** |
| **TITULO DE LA FICHA 3: “Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud”**  |
| **Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>Ejercicios para niños en casa/ Rutina de cardio para compartir en familia<https://www.youtube.com/watch?v=OAJjYOIu5fo>Ejercicios de Coordinación y Gimnasia Cerebral.<https://www.youtube.com/watch?v=0EfsLpzfDqY&t=4s>Video sobre coordinación – Autor Profesor Génderson Arbildo López |

Considerando la competencia del área **“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”** con la capacidad **Comprende su cuerpo** consideramos el desempeño precisado **Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo** Y tenemos a bien trabajar la Coordinación general como tarea para que nuestros estudiantes del grado lo realicen desde casa.

**INDICACIONES:**

- Desarrolla la ficha de trabajo, teniendo en cuenta los contenidos de la lectura del presente documento.

- La fecha de entrega de esta ficha de trabajo será hasta el viernes 17 de abril al siguiente correo: fandrade@iepmercedarias.edu.pe

Video motivador:

**1.- Responde las siguientes preguntas a partir de la lectura:**

La coordinación es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento. (Le Boulch).

Es la que agrupa los movimientos de una acción conjunta de todas las partes del cuerpo donde intervienen gran cantidad de segmentos y músculos.

La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del estudiante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

En educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz.

La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad. Para lograr esto, además de una buena condición física, es muy importante un buen desarrollo cognitivo del estudiante, pues no se debe olvidar que todo movimiento consciente e intencional del cuerpo obedece a una señal que previamente ha enviado el cerebro.

En conclusión, la coordinación es una capacidad integradora por excelencia, niño o niña que es coordinado (a) motrizmente; en definitiva, va a realizar mejor cualquier actividad o deporte que realice.

Observa: Video motivador

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

Ejercicios para niños en casa/ Rutina de cardio para compartir en familia

**1.- ¿Según la lectura realizada, ¿qué es la coordinación para ti?**

……………………………………………………………………………………………….....................

.....................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................

**2.- Responde las siguientes preguntas a partir del contenido del video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OAJjYOIu5fo>

Ejercicios de Coordinación y Gimnasia Cerebral.

1. ¿Pudiste realizar el movimiento de brazos, un brazo hacia adelante y el otro brazo hacia atrás? ¿Cuál fue la dificultad?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Cuál fue el ejercicio o movimiento más complicado de hacer y por qué?

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………….

**3. El presente video es para que realices los ejercicios coordinativos que se proponen aquí; estos también se pueden realizar materiales como sogas, aros o con la escalera pliométricas. Hoy Utilizaremos la cinta adhesiva pegada al suelo, tú puedes utilizar cualquier material que haya en casa para demarcar los espacios y poder trabajar.**

<https://www.youtube.com/watch?v=0EfsLpzfDqY&t=4s>

Ejercicios Coordinativos, Profesor Génderson Arbildo.

1. Describe un ejercicio de calentamiento que ya hiciste mirando el video y te gustó más

…………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

1. Describe un ejercicio del trabajo coordinativo propiamente que ya hiciste mirando el video y te gustó más.

…………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………