

De 1.º a 5.º grado

SEMANA 2

Experimentando con mi agilidad y coordinación

DÍA 2

Tiempo recomendado: 45 a 60 minutos



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar a tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de hacerlo.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, puedes realizarlas sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que las repitas tres veces a la semana como mínimo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o calentamiento previo y la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad física.
- Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con internet en casa, en tu PC o tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones .
- Cronómetro o reloj para el control del pulso, el del teléfono celular también sirve para este fin.
- Utilizar vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de aproximadamente dos metros cuadrados, libre y ventilado.

- Dejar limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar la actividad física
- Links sobre coordinación, agilidad y velocidad:
https://www.youtube.com/watch?v=gZa6Xhf_o-E
<http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/equilibrio-ritmo-y-agilidad-refuerzo.html>
<https://www.significados.com/coordinacion-motriz/>
<https://www.youtube.com/watch?v=hxtC8nas21l>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa y escucha el video: trabajo de coordinación, agilidad y velocidad.
https://www.youtube.com/watch?v=gZa6Xhf_o-E
- Ahora, lee la siguiente información sobre agilidad y coordinación:
<http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/equilibrio-ritmo-y-agilidad-refuerzo.html>
<https://www.significados.com/coordinacion-motriz/>
- Reflexiona: ¿qué has aprendido sobre la agilidad y la coordinación?, ¿cómo esta información me ayudará a reajustar mi rutina de ejercicios?
- Observa el video de ejercicios para mejorar tu agilidad:
<https://www.youtube.com/watch?v=hxtC8nas21l>
- Elige según tu gusto algunos ejercicios que consideres adecuados para que organices y mejores tu rutina:
 - Reconoce en tu rutina de ejercicios aquellos que están relacionados a la coordinación y agilidad. Puedes mantenerlos o cambiarlos por otros que hayas visto en los videos o conozcas y sean de tu agrado.
 - Si no hay ningún ejercicio de coordinación y agilidad, en tu rutina incluye mínimo uno de cada uno.
- Anótalos en tu cuaderno de manera secuencial y selecciona música que puedas utilizar para motivarte, también puedes hacerlo en grupo.
- Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson, en la ejecución de la rutina de ejercicios:
 - Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.
 - Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.

Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio de acuerdo con cómo vayas progresando.



- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido y realiza tu activación corporal (calentamiento general) que debe durar de 5 a 12 minutos. A continuación, realiza tu rutina de ejercicios, en la cual debes haber incluido los ejercicios de agilidad y coordinación que has elegido.
- Si quieres ver más ejercicios sobre agilidad y coordinación, mira los siguientes enlaces:

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_O

http://sauce.pntic.mec.es/~jmam0088/efisica/contenidos_sexto/contenidos_sexto-files/Coordinacion%20y%20equilibrio/coordinacion_equilibrio.html

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.

ADAPTACIONES POSIBLES



En caso necesites ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus padres o a un integrante de tu familia para adecuarla a tu forma de aprender.

Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de alguien de tu casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si consideras necesario, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lengua de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con el apoyo de esta persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicio, adáptalo de acuerdo con tus posibilidades y con apoyo de un adulto que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.



¿QUÉ APRENDEMOS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá reconocer tus capacidades físicas de agilidad y coordinación, y seleccionar ejercicios específicos que te ayuden a desarrollarlas para contribuir a la mejora de tu salud.