

ENTRENANDO EN CASA

Educación Física 4º, 5º y 6º Año - Secundario y 7º Escuelas Técnicas CAPACIDADES CONDICIONALES Y CAPACIDADES COORDINATIVAS



Te invitamos a realizar una sesión de entrenamiento con la utilización del elemento **Escalera de coordinación**.

Este elemento te permite que, a la vez de incrementar tu resistencia, velocidad y fuerza, desarrollar tus capacidades coordinativas.

La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de **capacidades** físicas. En concreto, las **capacidades coordinativas** son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

La actividad que proponemos es realizar una secuencia de pasos y saltos a través de la escalera de coordinación, según tu estado de entrenamiento y coordinación.

Las pautas que vamos a tener en cuenta que va primero y que va después, a la hora de seleccionar y realizar los ejercicios serán :

- de lo simple a lo complejo
- de lo lento a lo más rápido
- de lo fácil a lo difícil



Los siguientes enlaces sirven como orientadores de la tarea; y si te animas lo puedes hacer..

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vTv2dcIFwHc>



Importante!

Puedes confeccionar tu propia escalera, no es necesario que tengas una comprada.

Piensa primero qué elementos tienes en tu casa que puedas utilizar para realizar tu propia escalera de coordinación y puedas también hacer participar a los miembros de tu familia. Te sugerimos algunos elementos:

1. Tiras de papel
2. Cinta de carpintero o enmascarar
3. Cordones de zapatillas
4. Hilo piolín
5. Cuerdas

La idea es que el largo sea acorde al espacio con el que cuentas en tu casa, Puede ser una escalera de 6, 8, 10 escalones. cada escalón tendrá un tamaño de 40 cm x 40cm según los elementos con los que cuentas y el espacio.



<https://youtu.be/-X9KM7pjKrk>

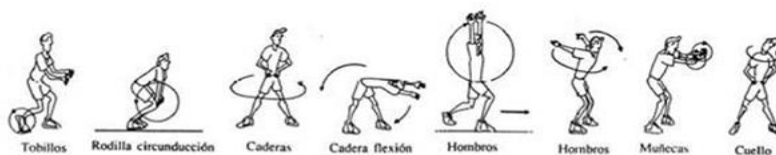


Una vez realizada tu escalera fijarla al suelo con cinta de pegar. y listo para comenzar a trabajar.



Importante!

Es muy importante predisponer tu cuerpo para el esfuerzo. Debes realizar una adecuada ENTRADA EN CALOR realizando grandes movimientos de todas tus articulaciones, trotes cortos o en el lugar, movimientos de tronco, elevaciones de piernas y brazos y estiramientos musculares.



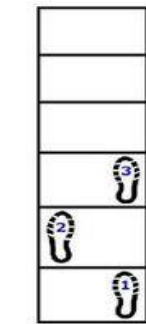
<https://youtu.be/EuEoM-17xHQ>



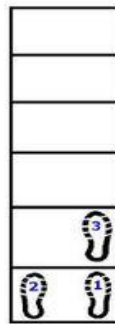
EJERCICIOS CON ESCALERA DE COORDINACIÓN



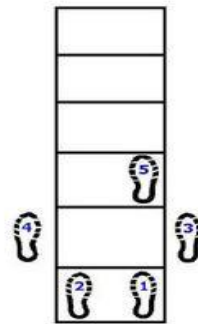
los
en la
como lo
gráfico. 5



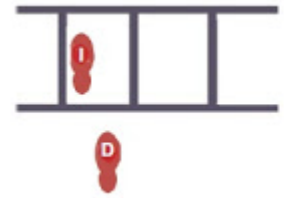
UN APOYO POR
ESPACIO



DOS APOYOS POR
ESPACIO



APOYOS DENTRO Y
FUERA



Realiza
ejercicios
escalera
indica el
veces

por gráfico y sumándole velocidad.

VARIANTES:

¿Te animas a inventar un desplazamiento? de la forma que sea con o sin elementos, con o sin obstáculos.

-Inventa otras formas de pasar. Sé creativo

-Puedes trabajar tu sistema cardio, utilizando saltos simultáneos sobre la escalera.

Usando saltos laterales, separando y juntando piernas

-Puedes colocarles un obstáculo pasando un cuadro.

Te invitamos a grabar un video y compartirlo entre tus compañeros y/o profe de **Educación Física** ¡¡ Animate!!

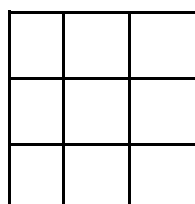


<https://youtu.be/gQmDV4rIAvY>

EJERCICIOS CON CUADRADO DE COORDINACIÓN



Otra variante que puedes usar es el **cuadrado de coordinación**, que puedes hacerlo de los mismos materiales que la escalera. Debe tener 9 cuadrados de aproximadamente 30 x 30 cm. distribuidos en 3 hileras como muestra el gráfico.



A cada celda colocar un numero, para poder trabajar mejor.

-  Desplazate empezando por el 1 y vuelve cuando hayas llegado al 9.
 - De nuevo pero solo saltando sobre los números impares volviendo sobre los pares.
 - Puedes hacerlo con tu pie izquierdo y luego el derecho.

Te propongo un desafío más interesante, ¿Si?

-  -Párate en el número 5 y desde ahí saltar hacia los demás números, siempre volviendo al 5. Crea tus variantes.



<https://youtu.be/s1hKfRSJKEk>



Importante! Para el final de la sesión te sugerimos estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares, esto implica mantener cada posición entre 15 y 30 segundos, aproximadamente, de manera que tus músculos se relajen.

Te recordamos:

- Hidratarte antes, durante y después de la actividad física.
- Alimentarte en forma saludable (evita las golosinas y bebidas gaseosas)
- Cuida la higiene de tus manos y la higiene general luego de realizar actividad física.

Bibliografía

- <https://conectate.educaciontuc.gov.ar/>
- NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS . EDUCACIÓN FÍSICA CICLO BÁSICO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN (2011)
<https://www.educ.ar/recursos/110574/nap-educacion-fisica-educacion-secundaria-ciclo-basico>