



Estimado Apoderado/a, 7mo Básico:

A continuación, se da a conocer la SEPTIMA actividad para la Asignatura de Educación Física, donde necesitaremos del uso de la tecnología, con orientación y ayuda de los padres, será basada en los objetivos dados en los planes y programas del Ministerio de Educación, en el cual en esta oportunidad seguiremos trabajando **OA3, Desarrollar Resistencia Cardiovascular, Fuerza Muscular, Velocidad, Flexibilidad y Coordinación, mediante trabajos de COORDINACIÓN EN ESCALERA.**

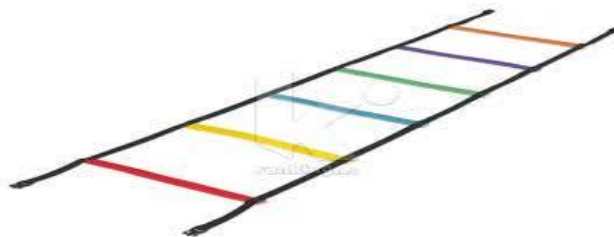
Ingresa al siguiente enlace o lee el texto:
<https://www.youtube.com/watch?v=CXftomjpSQ>

La **coordinación en educación física** tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina. Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto. Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de armonía, economía, precisión y eficacia.

Ventajas de una buena coordinación

- Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.
- Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.
- Se cumple la tarea con el menor gasto posible de energía y de tiempo.
- Se evitan contracciones musculares innecesarias.
- Se mejora la eficacia global del ejercicio, ya sea éste de fuerza, de flexibilidad, de resistencia o de velocidad.

Escalera de Coordinación o Agilidad: La escalera de agilidad es el aparato más simple y versátil. La **escalera** enseña habilidades básicas a principiantes y al mismo tiempo permite que los atletas avanzados puedan desarrollar una velocidad y coordinación abrumadora en el juego de pies.





La Actividad será la siguiente:

- Deberá enviar 4 videos de **20 segundos** cada uno, realizando un ejercicio físico de **Coordinación en escalera** dentro de su casa o patio, lo mas probable es que no tenga éste material, pero lo puede hacer pegando una cinta tape, scotch, dibujado con tiza en el suelo, etc. “dibujando” la escalera de coordinación, con mínimo SEIS cuadros. (La medida de cada cuadrado debe ser de 45x45 centímetros aproximadamente)
- En el siguiente enlace, podrá ver los ejemplos de ejercicios: <https://www.youtube.com/watch?v=6Rku0OK6Zpk>
- Éste trabajo deberá enviarlo al correo electrónico migueconcha.r@gmail.com, en el asunto deberá colocar el nombre del alumno y curso, o Vía Whatsapp +569 61582483, también escribiendo Nombre y Curso.
- A continuación, se da a conocer la pauta de evaluación que se utilizará, son 36 puntos para el porcentaje máximo.

PAUTA DE EVALUACION

EJERCICIOS COORDINACIÓN EN ESCALERA

Patrón	Logrado (3 pts.)	Medianamente Logrado (2pts)	No Logrado (1 pts.)	Total
Ejercicio	El ejercicio ejecutado corresponde a Pliometría.	El ejercicio ejecutado no es precisamente de pliometría.	El ejercicio ejecutado no corresponde pliometría	
Duración Videos	Se apega al tiempo establecido.	La duración es aproximada al máximo	Excede en el tiempo máximo o es muy corto.	
Forma Correcta del Ejercicio	El ejercicio es ejecutado con los patrones correctos de movimiento.	El ejercicio ejecutado es correcto, pero con algunos patrones de movimiento incorrectos.	El ejercicio no es ejecutado de forma correcta.	
Creatividad del ejercicio.	El alumno ejecuta un ejercicio poco común, y con ayudas externas, música, etc.	El alumno ejecuta un ejercicio poco común sin mayores ayudas externas.	El alumno muestra un ejercicio común y repetido.	