



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

Objetivo de la guía: Modificar y aplicar acciones coordinativas mediante un circuito pliometrico de coordinación.

¿Qué es la Coordinación?

La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de áreas cerebrales frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que la coordinación sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. Afortunadamente, la coordinación puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva.



¿Qué es exactamente la pliometría?

En pocas palabras, pliometría, significa “entrenamiento a base de saltos” e incluye movimientos dinámicos no solo hacia arriba y hacia abajo, sino también de lado a lado y giros hacia delante y hacia atrás. Los movimientos pliométricos están diseñados para mejorar la coordinación y también para conectar fuerza y velocidad. Estos ejercicios son la combinación perfecta de estabilidad, movilidad, fuerza, potencia y equilibrio dinámico, se utilizan para aumentar la altura del salto, el sprint, la agilidad y también para mejorar la capacidad de coordinar movimientos.



Actividad

- circuito pliometrico con intervalos de tiempo
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO

RUSSIAN TWISTS https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO