

ESCUELA NORMAL SUPERIOR VIALE

Trabajo Práctico N° 4

ARTES VISUALES- EDUCACIÓN FÍSICA

COORDINACIÓN MOTRIZ

**EDUCACIÓN FÍSICA:** GOETTE, ANDREA [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)

**ARTES VISUALES:** COLLIARD, CAROLINA [carocolliard@gmail.com](mailto:carocolliard@gmail.com) (4to 2da)

**CURSOS:** 4° 1era- 4° 2da.

**FECHA DE ENTREGA:** 26 de junio de 2020

La **coordinación motriz** también se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y **coordinar** los movimientos de los músculos de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades.

En ésta ocasión vamos a elegir un elemento que es muy útil para trabajar la coordinación motriz y es la **escalera de entrenamiento**.

### **La escalera de entrenamiento**

La escalera de entrenamiento, también llamada de coordinación, escalera deportiva o de velocidad, sirve para trabajar el tren inferior y potenciar al máximo su fuerza, mejorando la **coordinación, velocidad y capacidades físicas en general**.

Estos son los ejercicios básicos más comunes para entrenar con la escalera deportiva:

- Recorrer entre los escalones con los pies juntos o separados.
- Sortear los escalones: intercalando cada pie entre los huecos vacíos lo más rápido que puedas.
- Saltar de espacio a espacio con los pies juntos.

- Sentadillas entre salto y salto.
- Diferentes series de carrera: dos pies en un hueco, uno dentro y otro fuera en el siguiente. Alternar movimientos.
- Avanzar en lateral: realiza los movimientos de perfil, en perpendicular a la escalera.
- Rodillas altas: subirlas en cada paso dentro de la escalera.

### ¿Cómo realizar una escalera de entrenamiento?

- Sus medidas suelen ser de 4 o 5 metros de longitud, con espacios intermedios de unos 50 centímetros aproximadamente.
- Aunque eso es solo si nos quedamos con las medidas estándar, porque lo bueno de esta herramienta es que se puede modificar rápidamente para ajustarla a tus necesidades deportivas.

### Actividades

Desde el espacio de **Artes Visuales** realizaremos la escalera para que puedan trabajar la motricidad en ella.

- a) Busca en tu casa distintos elementos como: retazos de tela, sogas, etc.  
Si no tienes ninguno de estos materiales, puedes usar otros circulares y que cumplan la misma función.
- b) Usa tu creatividad para realizar la escalera. Te dejo algunas imágenes para que tengas una idea:



- c) Una vez terminada la escalera , debes sacar una **foto** y enviarla a mi correo.

[carocolliard@gmail.com](mailto:carocolliard@gmail.com) (4to 2da).

- d) En la escalera realizada, mandar fotos o video con cuatro ejercitaciones diferentes de coordinación. Recuerda que en los cursos anteriores en diferentes clases de Educación física usamos en distintos momentos la escalera de entrenamiento. Enviar a [andrea\\_goette@yahoo.com.ar](mailto:andrea_goette@yahoo.com.ar)

ESTUDIANTES: ES MUY IMPORTANTE LA ENTREGA DE LOS TRABAJOS. ENTENDEMOS QUE A VECES CUESTA ÉSTA MANERA DE APRENDIZAJE, JUNTOS ESTAMOS EN ÉSTE PROCESO. CUALQUIER DUDA O INQUIETUD ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN.