

GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)
"Nuestra escuela: una opción para la vida"
EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO SÉPTIMO

OBJETIVO:

Incrementar por medio de la guía sus conocimientos en mejora del desarrollo motor a partir del trabajo relacionado con patrones básicos de locomoción.

CONTENIDOS:

¿Porque es necesario la agilidad en el deporte?

Identificar la capacidad de correr, caminar, saltar, trepar y rodar con armonía, fluidez y plasticidad a diferentes ritmos.

Tiempo de duración: 2 horas

ACTIVIDAD:

1. Observar y poner en práctica el video **"PÁDEL JUEGO DE PIES"** https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0 realiza esta actividad de agilidad y coordinación fortaleciendo las partes de tu cuerpo, con 4 series y 20 repeticiones de cada ejercicio, dibuja las repeticiones teniendo en cuenta tu ergonomía.
2. Al terminar la actividad física describe que estrategias utilizaste para hacer la actividad, cómo te sentiste antes durante y después de la actividad.
3. Investiga, describe y gráfica 3 test físicos, que puedan servir para mejorar nuestra agilidad.

NOTA

Este trabajo se presentará en hojas blancas, con su respectiva presentación nombre, curso y asignatura.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0

DOCENTE ANDREY GARZÓN
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA