

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Nelson González	Grado	Tercero
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	30 de marzo de 2020	Fecha de entrega	3 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Capacidades Coordinativas		

Contextualización

Quando se habla de capacidades coordinativas hacemos referencia al manejo que tiene el ser humano para realizar diversas tareas deportivas con alguna complejidad. **Un ejemplo**, (cuando en clase de Educación Física sobrepasamos con conos en forma de zig zag, combinando diferentes velocidades y diferentes direcciones por derecha o por izquierda). Sumado a esto para poder realizar esta actividad tenemos que medir la cantidad de oxígeno que necesitaremos para ejecutar este ejercicio, de lo contrario nuestro cuerpo empezara a tener diversos dolores como el denominado (vaso), la importancia de las capacidades coordinativas para mejorar es hacer rutinas de superación personal; es decir, hacer varias veces el mismo ejercicio en aquellos ejercicios que tengamos dificultades, con esta estrategia efectivamente nos brinda la posibilidad de salir adelante en cualquier tarea que sea asignada.

Descripción de la actividad sugerida

1. Leer detenidamente el significado de capacidades coordinativas y realizar un pequeño escrito de lo entendido.
2. Debes crear 6 secuencias de salto en lazo individual, dibújalo y da el nombre que corresponda.

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Plan de estudiantes
www.efdeportes.com.co

Criterios de Evaluación

1. Presentar este trabajo en hojas debidamente marcado y con gráficas claras.
2. Practicar la secuencia de lazo individual realizar cada ejercicio por espacio de dos minutos, teniendo claro el manejo de la coordinación, ritmo de ejecución, y manejo de la respiración.