

	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	13 de abril de 2020	Fecha de entrega	17 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Capacidades Coordinativas		

Contextualización

Las capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del estudiante y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

- Equilibrio.
- Ritmo.
- Anticipación.
- Coordinación.

Descripción de la actividad sugerida

1. Leer detenidamente la contextualización de la guía
2. Desarrollar una gráfica de cada uno de los puntos que se componen las capacidades coordinativas, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación.



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 cualquier ejercicio por un espacio de 15 minutos de forma autónoma