

	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	5°A. Hugo Andrey Garzón. 5° B. Nelson González	GRADO	Quinto
----------------	---	--------------	--------

ASIGNATURA	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

Correo electrónico Contacto	5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 5°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
------------------------------------	--	--	--

Fecha de envío	3 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	6 de Noviembre
-----------------------	------------------------	-------------------------	----------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
--	---------	--	--

TEMA	Capacidades coordinativas		
-------------	---------------------------	--	--

Contextualización

Las capacidades coordinativas cumplen la función de direccionar y regular los movimientos que realizamos en un deporte determinado o unas acciones que impliquen varios grupos musculares con precisión y con una velocidad adecuada.

Equilibrio: Es la capacidad de mantener o recuperar una posición durante un movimiento determinado de forma consciente.

Ritmo: Es la capacidad de llevar a cabo una secuencia de movimientos de manera ordenada y con una cadencia determinada

Diferenciación: Es la capacidad de coordinar varios movimientos con distintas partes del cuerpo, o varios grupos musculares

Acoplamiento o sincronización: Es la capacidad de coordinar movimientos complejos y sincronizarlos entre sí.

Adaptación: Es la capacidad de un individuo para adaptarse al cambio y circunstancias que no conozca para su beneficio.

Reacción: Es la capacidad de respuesta a un estímulo o señal en el menor tiempo posible.

Descripción de la actividad sugerida

1. Consulta y explica las siguientes capacidades coordinativas, dando un ejemplo deportivo con su respectivo dibujo en donde las apliques.



- Equilibrio
- Ritmo
- Diferenciación
- Acoplamiento o sincronización
- Adaptación
- Reacción

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
https://www.youtube.com/watch?v=-o_ntSL7DEA
Criterios de Evaluación
Argumenta y realiza ejercicios claros de las diferentes capacidades coordinativas. Enviar evidencia de la consulta y lo realizado en clase virtual.