

	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

DOCENTES	8°A. Hugo Andrey Garzón. 8° B. Nelson González	GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	8°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 8°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	3 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	6 de Noviembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Actividades físicas enfocadas en la mejora de la agilidad.		

Contextualización

La agilidad en Educación Física: es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con la mayor eficacia posible. Es una de las principales cualidades que debe tener un deportista, sin importar la disciplina que practique, junto con la coordinación, la resistencia y el equilibrio.

Esta cualidad tiene que ver con la capacidad de respuesta ante un cambio de situación, esto implica precisión y rapidez en los movimientos, cierto grado de fuerza, potencia muscular y flexibilidad mecánica. Resumiendo, es la conjugación de todas las capacidades coordinativas.

La agilidad está relacionada con la ligereza, entendida ésta como la facilidad para moverse. Tiene que ver con la elasticidad, la flexibilidad y la velocidad. Se asocia con movimientos no cíclicos; aquellos que requieren constantes cambios de dirección, sentido y velocidad.

Descripción de la actividad sugerida

Observaremos diferentes ejercicios de fortalecimiento de agilidad y potencia física.

1. Realizar calentamiento con trote en el lugar, teniendo presente distintas velocidades



2. Observa las anteriores imágenes y realiza una rutina de 5 ejercicios prácticos involucrando agilidad y potencia física teniendo presente una buena actitud y cambios de ritmo. "accesoria virtual"

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.lifeder.com/agilidad-educacion-fisica/>
mundoentrenamiento.com y [pinterest.es](https://www.pinterest.es)

Criterios de Evaluación

Ejecuta actividades continuas en mejora de su agilidad y potencia teniendo en cuenta la técnica y rendimiento personal.