

	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	2°A. Mónica C. Agudelo Guevara 2°B. Hugo Andrey Garzón	GRADO	Segundo
----------------	---	--------------	---------

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

Correo electrónico Contacto	2°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 2°B. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
------------------------------------	--	--	--

Fecha de envío	9 de Noviembre del 2020	Fecha de entrega	13 de Noviembre de 2020
-----------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

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

TEMA	Test de Capacidades coordinativas.		
-------------	------------------------------------	--	--

Contextualización

¿Qué se entiende entonces por capacidades coordinativas?

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente.

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas son las que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Descripción de la actividad sugerida

Esta semana realizaremos un test de coordinación en donde verificaremos tu estado en coordinación.

Material a utilizar: organizar una escalera, 6 botellas,

Actividad:



1. Traslado de forma lateral en donde el estudiante ingresará pie derecho e izquierdo y sale derecho e izquierdo.

2. En esta actividad el estudiante realizará durante un minuto, fortaleciendo fuerza y equilibrio, con mano derecha e izquierda.





3. Salto estilo golosa, se realizarán 3 series de 10 repeticiones donde el estudiante debe realizar salto de pies juntos y separados.

4. El estudiante realizará salto adelante atrás lateral y velocidad 100 metros.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=jjWzLh4Hn1E>

Criterios de Evaluación

Realiza test de capacidades coordinativa.

Entrega evidencia fotográfica y/o video del test realizado.