
	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	3°A. Andrey Garzón 3° B. Mónica Agudelo		GRADO	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	3A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 3°B. monica.agudelo@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?				
<p>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.</p> <p>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 los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Esta semana realizaremos un test de coordinación en donde verificaremos tu estado en coordinación.</p> <p>Material a utilizar: organizar una escalera, 6 botellas,</p> <p>Actividad:</p>				
		<ol style="list-style-type: none"> Traslado de forma lateral en donde el estudiante ingresará pie derecho e izquierdo y sale con 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 y 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.