

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	<b>Educación Física:</b> Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón	<b>GRADO</b>	Tercero
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	12 de abril del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	16 de abril del 2021
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Capacidades Coordinativas		
<b>Contextualización</b>			
<p><b>Las capacidades coordinativas</b></p> <p>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.</p> <p>Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Ritmo.</li> <li>• Anticipación.</li> <li>• Coordinación.</li> </ul>			
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>			
<p>Esta semana fortaleceremos coordinación general desarrollando actividades de equilibrio, ritmo.</p> <p>Material: balón fútbol, canecas y palo de escoba.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante realizará 5 ejercicios de secuencia en el que intervengan equilibrio, salto y ritmo.</li> <li>2. Secuencia de coordinación viso pédica traslados con balón, trabajo de anticipación y ritmo.</li> <li>3. Desarrollar una gráfica explicando las capacidades coordinativas, equilibrio, ritmo, anticipación diferenciación y coordinación</li> </ol>			
			
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>			

Plan de estudiantes

[www.efdeportes.com.co](http://www.efdeportes.com.co)

**Criterios de Evaluación**

Reconoce las capacidades físicas en ejercicios prácticos.

Enviar evidencia fotográfica y/o video corto a classroom