

	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	Nelson Alejandro González		GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	19 de Abril de 2021	Fecha de entrega	23 de abril de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad				
TEMA	Capacidades coordinativas			
Contextualización				
Capacidades coordinativas				
<p>La práctica tiene la función de desarrollar en los deportistas aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados. Las mismas se denominan cualidades de rendimiento o mejor aún capacidades.</p> <p>Lo importante es seleccionar, dentro del cúmulo de cualidades que determinan el rendimiento deportivo actuando en complejo, aquellas cualidades relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación, y que están condicionadas fundamentalmente por estos. Estas son las capacidades coordinativas. Las capacidades motoras (o físicas) se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades de la condición están determinadas por los procesos energéticos (fuerza, velocidad, resistencia), y las coordinativas por los procesos de la conducción y regulación motriz, o sea por procesos informativos.</p> <p>En el deporte se conoció durante mucho tiempo solo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida complejamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa. Ella es una cualidad universal del rendimiento que está asociada a los objetivos, funciones y métodos de todas las áreas de la actividad física y deportiva.</p> <p>En conclusión, las cualidades físicas son aquellas que se pueden medir, y las cualidades motrices son las cualidades que tiene el estudiante para ejecutar diferentes ejercicios o jugadas.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leer la lectura detenidamente 2. El desarrollo de la guía consiste en determinar una las condiciones físicas que son cuantitativas es decir que estas se pueden medir, comparar, describir una cifra, un ejemplo cuando corremos alrededor del colegio nuestra calificación seria la cantidad de vueltas, es decir se pueden contar (Resistencia, fuerza y velocidad) realizar un dibujo de cada una y describir la actividad y colocar una descripción cuantitativa de cada una. 3. Realizar la rutina física que se ejecuta en la asesoría virtual, y anexar fotografías de los trabajos ejecutados 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
www.efdeportes.com Plan de estudios de área de Educación Física del Gimnasio Sabio Caldas.				
Criterios de Evaluación				
Participa en la ejecución de actividades de acondicionamiento y fortalecimiento físico Identifica los aportes en la ejecución de la práctica deportiva desde los ejercicios repetitivos.				