

	<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>Nelson González</b>	<b>Grado</b>	Cuarto
<b>Asignatura</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de 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>	26 de abril 2021	<b>Fecha de entrega</b>	30 de abril 2021
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	1 hora		
<b>Tema</b>	Capacidades Coordinativas		

### Contextualización

#### Las capacidades coordinativas

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.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si 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.

- Equilibrio.
- Ritmo.
- Anticipación.
- Coordinación.

### Descripción de la actividad sugerida

1. Leer detenidamente la contextualización de la guía
2. Desarrollar una grafica de cada uno de los puntos que se compone las capacidades coordinativas, Equilibrio, Ritmo, Anticipación Diferenciación y coordinación
- 3-Anexar evidencia de clase virtual, en la cual se vea la ejecución de los diferentes ejercicios



### Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

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

[https://www.google.com/search?q=imagenes+de+pasando+obst%C3%A1culos&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiGgtjMpIjwAhVNUt8KHeO6DV0Q\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=600#imgrc=bFNYrw1PDKo0GM](https://www.google.com/search?q=imagenes+de+pasando+obst%C3%A1culos&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiGgtjMpIjwAhVNUt8KHeO6DV0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=600#imgrc=bFNYrw1PDKo0GM)

### **Criterios de Evaluación**

1. Presentar la guía como corresponde, con la consulta con gráficas y contextualización por cada una de las cualidades
2. Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual.