INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750

Bello - Antioquia

INSTRUCTIVO PARA TRABAJO VIRTUAL						
GUÍA DIDÁCTICA			**ASIGNATURAS: educación física**			
PERIODO	**2**	**Semanas 3 y 4**		**FECHA: Del 19 al 30 de abril**	**AÑO**	**2021**
EDUCADOR	**Sor Eugenia Pineda, Paula Andrea Rico, María Teresa Rúa, Kelly Dayana Bohórquez, Luisa Ospina**			**Fecha de entrega: 30 de abril**		
GRADO:	**1°**	**GRUPO: 01, 02, 03, 04 y 05**	**Nombre del estudiante:**			
OBSERVACIONES	Una vez realizada, debes cargar la evidencia a través de la plataforma Classroom.					

OBJETIVOS:

*Fortalecer la coordinación motora

Coordinación motora

La coordinación se puede definir como la **capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada**.

La coordinación motora permite realizar actividades que se presentan día a día.

Actividad: Realiza en casa actividades como:

1. Saltar en un pie
2. Saltar con los dos pies juntos 5 veces, descansa y lo vuelves a realizar.
3. Saltar abriendo y cerrando los pies como en tijera, avanza hacia adelante y hacia atrás.
4. Caminas hacia adelante y luego hacia atrás.