

 <p style="text-align: center;">COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA</p> 		
DOCENTES Daniel Blanco y Javier Gutiérrez	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO - CURSO: BACHILLERATO
FECHA: Marzo 26 de 2021	TEMA: FUERZA - COORDINACIÓN	

Cordial saludo,

A continuación, encontrarán la actividad número 4 del primer trimestre de Educación Física, una prueba de fuerza y coordinación, tenga en cuenta que tiene 2 posibilidades para presentarla, una es en los encuentros virtuales, allí la puedes realizar en vivo y otra es realizar una grabación de la prueba y enviarla a su docente de esta área.

Los medios de envío son correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo Javier.gutierrez@iedtecnicointernacional.edu.co para los grados 802 a 1102

CONCEPTUALIZACIÓN:

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

La coordinación es la capacidad física que permite a las personas hacer movimientos organizados para obtener gestos técnicos para determinadas actividades, como el deporte o el baile

DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Relacionar la fuerza y la coordinación, como elementos vitales.

1. ACTIVIDAD.

Solicite el favor a una persona que le colabore con la prueba, usted, ubíquese acostado boca arriba (cubito dorsal), la otra persona debe pararse en la parte de sus pies, usted levanta los pies al menos unos 20 cm y realiza fuerza abdominal sin dejar que los pies toquen el piso, los abre, los cierra, así sucesivamente hasta contar 30, mientras tanto la otra persona va saltando de forma coordinada (sin pisarlo), cuando usted abre los pies el cae dentro, cuando usted los cierra, el cae afuera.



Observe el siguiente video para entender la actividad

<https://drive.google.com/file/d/1YrrNeP-Qfj9HGcQaAgfJmJEBnzF33nZN/view?usp=sharing>

2. AUTOEVALUACIÓN.

Cuántas abdominales cree usted podría hacer sin parar: