

 <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 12 de 2021	TEMA: AGILIDAD	

Cordial saludo,

A continuación, encontrarán la actividad número 3 del primer trimestre de Educación Física, una prueba de Agilidad, 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:

AGILIDAD

Es la capacidad de sincronizar actitudes tanto mentales como corporales en la búsqueda de un objetivo determinado. Es fácil medirla, si logras el objetivo eres ágil, ejemplo, saltar la cuerda, subir escaleras, montar bicicleta, escribir, ganar la prueba de los 100m planos.

DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Identificar mi propia agilidad con una prueba de aprendizaje y puntería.

1. ACTIVIDAD.

Observe los siguientes videos para entender la actividad

<https://www.youtube.com/watch?v=Cu6agRNxRBk>

https://youtu.be/nuebou1B_Jw

Consiga un trompo, inicialmente trate de hacerlo rodar, luego, ponga en el piso cualquier objeto pequeño (trompo, moneda, piedra...) y con su trompo, trate de pegarle a ese objeto y que a la vez su trompo quede rodando.

El objetivo es: si no lo sabe hacer rodar, que al menos ruede durante 20 segundos, si ya sabe lanzar trompo, pegarle al objeto y que siga rodando.

2. AUTOEVALUACIÓN.

- a. Cuantas veces tuvo que realizar la prueba para lograrlo.

Rta.

- b. Considera usted tiene buena agilidad para lanzar el trompo y pegarle a otro.

Rta.

- c. Crees que alguien más de tu familia lo lograría. Hazle la prueba.

Rta.