

## PROPÓSITO:

El estudiante estará en capacidad de:

1. Reconocer su propio cuerpo y lo que puede hacer con cada una de sus partes, controlando voluntariamente sus movimientos.
2. Realizar diferentes desplazamientos y juegos atendiendo las indicaciones dadas.

## MOTIVACIÓN:

Al observar el siguiente vídeo debes realizar los movimientos que la canción indica

[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk&t=13](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk&t=13)

## EXPLICACIÓN:

La **Actividad Física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Algunos ejemplos de actividad física son: caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, jugar fútbol y trabajar en la huerta o el jardín.

Dentro de la Actividad Física se encuentran CUALIDADES MOTRICES como:

1. LA COORDINACIÓN: Es la capacidad del cuerpo para reunir el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.
2. EL EQUILIBRIO: Es el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.
3. EL DESPLAZAMIENTO: Es el movimiento que se realiza de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte el cuerpo.

Recuerda: La **Actividad Física** es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

## EJERCICIOS:

ENCUENTRO 1: Actividad Física en Casa

[https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k\\_xNXYBc](https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc)

ENCUENTRO 2: Actividad de Integración Familiar

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

## EVALUACIÓN:

Selecciona uno de los vídeos que hacen parte de EJERCICIOS y con ayuda de tu familia graba un vídeo de máximo 2 minutos de duración donde se evidencie que estás realizando las actividades que allí se indican.

Luego, guardas el vídeo en tu computador o tablet como un archivo y después por la página de Youtube.com lo descargas para generar el link del vídeo. Ese link (enlace) del vídeo es el que vas a subir a la plataforma sygescol para poder calificarlo.

## BIBLIOGRAFÍA:

[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk&t=13](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk&t=13)

[https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k\\_xNXY](https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXY)

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