

## PROPÓSITO:

- El estudiante estará en capacidad de:
- 1.1. Reconocer su propio cuerpo y lo que puede hacer con cada una de sus partes, controlando voluntariamente sus movimientos
- 2. Realizar los 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 coordinación: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

El equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”

El desplazamiento: son todos los movimientos que se realizan de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte su 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 UNO

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

ENCUENTRO DOS

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.

## 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>