

EDUCACIÓN FÍSICA - GRADO 5

ACTIVIDAD N° 1 - III PERIODO (28 DE JULIO DE 2021)

FECHA ÚNICA DE ENTREGA 3 DE AGOSTO

TEMA: Equilibrio, agilidad, velocidad y lateralidad

OBJETIVO: Afianzar y mejorar el equilibrio, agilidad, velocidad y lateralidad en los niños mediante ejercicios realizados con un bastón (palo de escoba)

MATERIALES:

- Palo de escoba de 80 cm de largo
- Espacio abierto
- Traje deportivo

1. Equilibrio: Es la capacidad del ser humano de mantener su propio cuerpo u objeto en una posición controlada y estable.



2. Agilidad: Es una cualidad física que tiene que ver con la capacidad que tiene el cuerpo de moverse con un alto grado de destreza o habilidad.



3. **Velocidad:** Capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.



4. **Lateralidad:** Es la preferencia que todos tenemos por utilizar una parte de nuestro cuerpo.



ACTIVIDAD

Estas actividades están diseñadas para trabajar en espacios abiertos, para evitar accidentes o golpes con el bastón (palo de escoba).

Lee con atención la información de la guía, para que tengas claro la importancia de desarrollar ESTAS HABILIDADES. Observa el video y practica los ejercicios planteados a diario para enviar como evidencia un video máximo de 2 minutos, el 3 de agosto, recuerda que es la fecha única de envío.