



## CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES

### SEMANA DEL 15 AL 19 DE MARZO

Esta semana desarrollaremos nuestra clase en vivo a través de ZOOM (El día y el link para la clase será compartido mediante los grupos de WhatsApp un día antes de la reunión), recuerda identificar y practicar los ejercicios que se explican en el video guía, de esa manera nuestra clase en vivo será más fluida.



Para quienes no se puedan conectar deben:

- Primero: Observe y practique todos los ejercicios del video guía.
- Segundo: Grabe un video (uno por cada ejercicio) de 20 o 30 segundos.
- Tercero: Envíe la información a su docente, así se justificará su valoración para esta semana.

## Materiales

- Un palo de escoba.
- Tres elementos pequeños (zapatos, peluches, etc).
- Marca una escalera en el piso con cinta, cordones, tiza o simplemente con las referencias de la baldosa. (Observa el ejemplo en el video guía)

[Link: video guía](#)

Tema:  
Habilidad  
Motrices



Docente: Victor Alfonso Peláez Romero  
victor.educacionfisica.iuc@gmail.com  
WhatsApp: 3105995093