

| | | | |
|--|--|---------|-------------------|
|  | GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL | Código | PENP - 01 |
| | | Versión | 001 |
| | | Fecha | 18/03/2020 |
| | | Proceso | Gestión Académica |

| | | | |
|--|--|-------------------------|---------------------|
| Docente | Mónica C. Agudelo Guevara | Grado | Segundo |
| Asignatura | Educación Física | | |
| Correo electrónico de contacto | monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co | | |
| Fecha de envío | 13 de abril de 2020 | Fecha de entrega | 17 de abril de 2020 |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | |
| Tema | Realiza ejercicios de caminar, trotar, correr y saltar con indicaciones de detención con o sin elementos deportivos. | | |

Contextualización

Desarrollo de actividad física, el estudiante realizará ejercicios teniendo en cuenta una secuencia.

- a. Marcha.
- b. Trote
- c. Salto en soga

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza una secuencia en casa de 20 minutos en donde realices un estiramiento adecuado de tu cuerpo contando hasta 20 en inglés.
 - a. Marcha por 5 minutos teniendo en cuenta la coordinación de tus brazos y piernas (izquierda-derecha) elevando la rodilla hacia arriba con un ritmo adecuado recuerda siempre controlar tu respiración.



- b. Este ejercicio debes de realizarlo en tu puesto junto con tu familia, trota durante 5 minutos suave y aumenta la velocidad otros 5 y disminuye velocidad en otros 5, luego camina 3 respirando adecuadamente
- c. Realiza 20 veces 3 secuencias de salto tijera lateral y al frente en donde logres identificar tu pie derecho e izquierdo y al realizar el movimiento tu coordinación sea la mejor.



- d. Salto en soga 50 veces adelante, 25 veces hacia atrás, 10 con pie derecho, 10 con pie izquierdo.

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Las imágenes son tomadas de:

Imágenes para colorear de marcha, tijeras.

https://www.google.com/search?q=imagenes+para+colorear+de++salto+tijera&tbm=isch&ved=2ahUKEwjUifLqxMLoAhXEEFMKHakyCdAQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+para+colorear+de++salto+tijera&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAA6BggAEAgQHICGhgdY26QHYnKnB2gCcAB4AYAB0AKIAdAIkgEHMS4zLjEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=dBOCxtSLH8ShZA Kp5aSADQ&safe=active

Criterios de Evaluación

1. Realiza la actividad en familia
2. Dibuja los ejercicios en el cuaderno
3. Escribe el que te costó más y porque