

	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	3° A. Mónica Agudelo 3° B. Nelson González		GRADO	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	3° A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 3° B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	27 de Julio de 2020	Fecha de entrega	31 de Julio 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Habilidades motrices			
Contextualización				
Salto con diferentes secuencias				
<p>Los saltos son acciones en Educación Física, con ellas afianzamos las habilidades básicas motrices y con ellos adquirimos un mayor dominio de ellas, pueden servirnos para la práctica de diferentes juegos y deportes en los que se necesitan las habilidades específicas, también se utiliza en la danza y, en general, sirven para la mejora de la condición física, es importante resaltar que el ser humano vive y convive con el salto como factor de desarrollo fundamental, tenemos varias dinámicas de saltos según las necesidades propias de nuestro cuerpo.</p> <p>Tipos de saltos, son muchos y muy variados las clasificaciones que pueden hacerse en relación con esta habilidad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Saltos según la dirección, delante, atrás, laterales, diagonales -Saltos según el sentido en longitud, altura, descendente -Saltos según su finalidad, de entrenamiento, de competición, como son gestos técnicos en un deporte, para la expresión de una danza, para juegos populares, para deportes autóctonos -Todos los saltos pueden participar o combinarse entre sí. 				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar, describir y dibujar una secuencia de 5 ejercicios que se pueden desarrollar de forma individual con un lazo y su desplazamiento 2. En las asesorías virtuales trabajaremos el lazo de forma individual con el propósito que cada estudiante pueda tener un manejo de este en diferentes direcciones y secuencias. <p>(Los estudiantes que no se conecten se recomienda observar los videos que se encontrarán en classroom)</p>				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://books.google.com.co/books?id=nSwAaBBEeysC&pg=PA258&dq=saltos+en+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiR_uPIr7vqAhVknAKHTkaB58Q6AEwAXoECAIQAg#v=				
Criterios de Evaluación				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la importancia de la utilización de saltos como complemento de sus habilidades motrices. <p>Nota: En las asesorías virtuales el estudiante hará una rutina de ejercicios con lazo en donde tendrá que durar un minuto saltando de forma consecutiva, con pies juntos, con pies alternados, hacia adelante y atrás.</p>				