


| | | | |
|---|--|---------|-------------------|
|  | 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 Contacto | monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co | | |
| Fecha de envío | 10 de agosto de 2020 | Fecha de entrega | 14 de agosto de 2020 |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | |
| TEMA | PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO. Caminar, correr, saltar, girar, rodar trepar con elementos gimnásticos | | |

Contextualización

Las habilidades motrices básicas se dividen en 4 grandes grupos (VV.AA., 1998):

- Desplazamientos: toda progresión de un punto a otro del espacio que utilice como medio único el movimiento corporal total o parcial (marcha, carrera, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamientos).
- Saltos: Movimientos que tienen lugar por la acción de una o ambas piernas mediante los cuales el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo.
- Giros: son movimientos que suponen una rotación alrededor de cualquiera de los ejes principales que atraviesan el cuerpo humano (longitudinal, antero-posterior, transversal).
- Manipulaciones: son acciones mediante las cuales el sujeto interactúa con uno o más objetos de su entorno (lanzamientos, pases, recepciones, dejadas, conducciones).

Descripción de la actividad sugerida

En esta guía el estudiante realizará un test físico de salto.

1. El tutor realizará una secuencia con un elemento en donde el estudiante logre saltar pueden ser 4 almohadas.
 - a. Saltos en dos pies adelante atrás y laterales.
 - b. Salto adelante finalizando con unas sentadillas.
 - c. Salto hacia adelante con un pie alternando pie derecho del izquierdo.
 - d. Salto alto: para esto debes subir el obstáculo para lograr el objetivo de saltos con sus variaciones.

Se recomienda observar los videos para fortalecer la temática.

<https://www.youtube.com/watch?v=HaSUb99iRHs>

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/efd214/patrones-basicos-de-movimiento-evaluacion.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=HaSUb99iRHs>

Criterios de Evaluación

1. Realiza un test de salto con variaciones para fortalecer sus movimientos locomotores (heteroevaluación).
2. Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas.