

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

<b>DOCENTE</b>	<b>2°A.</b> Mónica C. Agudelo Guevara <b>2°B.</b> Hugo Andrey Garzón		<b>GRADO</b>	Segundo
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>2°A.</b> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <b>2°B.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	21 de Septiembre del 2020	<b>Fecha de entrega</b>	25 de Septiembre de 2020	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	<b>PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO</b> <b>LOCOMOCIÓN</b> salto (con impulso, sin impulso, hacia arriba, laterales, hacia abajo, con obstáculos y diversificados)			
<b>Contextualización</b>				
<b>Las habilidades básicas locomotrices</b>				
<b>Desplazamientos</b>				
<p>Se pueden definir como: pasar de un punto a otro en el espacio, siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamenta gran parte del resto de las habilidades.</p> <p>Dentro del trabajo de los desplazamientos, a la vez que estos se mejoran y perfeccionan creándose patrones de movimientos, el niño toma contacto con el espacio que le rodea, mejorando así su estructuración espacio-temporal.</p> <p>Por la variedad de desplazamientos que existen, estos se pueden trabajar de muy diversas formas, consiguiendo así que el niño no se aburra y esté motivado, pero para conseguir una buena base de desplazamientos hay que procurar que el individuo tenga la oportunidad de variar de velocidad, realizar cambios de dirección y reaccionar con soltura.</p>				
<b>Salto</b>				
<p>El salto se origina en los patrones elementales de la marcha y la carrera, y se puede definir como un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por el impulso de uno o dos pies, quedando momentáneamente en el aire hasta volver a tocar el suelo posteriormente.</p> <p>Los factores que van a intervenir en el salto son: Coordinación dinámica general, fuerza y equilibrio.</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>En esta semana reconoceremos la postura correcta al realizar actividades predeportivas en mejora del salto.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Predeportivos con saltos</li> </ol>				

- a. El estudiante realizará un circuito con elementos de casa pueden ser juguetes, botellas plásticas o cojines.
- b. Observar el video y realizar lo saltos que allí se mencionan <https://www.youtube.com/watch?v=HaSUB99iRHs>
- c. Dibujo de la postura correcta en el salto sin impulso.
- d. Practicar salto en soga con pie derecho y pie izquierdo.

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=HaSUB99iRHs>

**Criterios de Evaluación**

1. Ejecuta movimientos de salto, con una postura adecuada.
2. Anexar evidencia de la clase virtual y/o video corto.