

	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

DOCENTES	Andrey Garzón y Nelson González	GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	Hugo Andrey Garzón andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co Nelson Alejandro González nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	21 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	25 de Septiembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades coordinativas		
Contextualización			
<p>El equilibrio dinámico es el estado mediante el cual la persona se mueve y durante ese movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física a pesar de la fuerza de gravedad. El término también se utiliza en el campo de la salud para referirse a nuestros procesos internos que trabajan en armonía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para que necesito el equilibrio dinámico? Es necesario para una buena coordinación dinámica general y para cualquier actividad de los miembros superiores. • ¿Quién necesita el equilibrio dinámico? Cualquier persona o deportista lo necesita, ya que es fundamental para el buen control corporal. • ¿Qué deportes requieren altos niveles de equilibrio dinámico? El esquí y el ciclismo son deportes para los que necesita un gran equilibrio dinámico. • ¿En qué acciones cotidianas puedo usar mi equilibrio dinámico? Al andar se utiliza equilibrio dinámico, ya que se cambia continuamente de punto de apoyo y centro de gravedad, pero sin embargo se mantiene el equilibrio. 			
Descripción de la actividad sugerida			
<p>Esta semana trabajaremos salto en soga para fortalecer el equilibrio en movimiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza un buen calentamiento de 10 minutos con soga practicando los estilos de saltos que quieras 2. Realizar ejercicios prácticos "accesoria virtual" donde se involucren saltos en soga como: <p>Saltos básicos con pie izquierdo, pie derecho, con los pies juntos, salto boxeador, caballito, payasito, ochos y pie alterno. Todos estos saltos se deben realizar en distintas velocidades, tiempos y series.</p> 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://es.slideshare.net/aliciagonzalezjimenez/equilibrio-dinmico-32289567#:~:text=1.&text=El%20equilibrio%20din%C3%A1mico%20es%20el,de%20gravedad%20y%20su%20sustentaci%C3%B3n.			
Criterios de Evaluación			
<p>Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de cada capacidad física. Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas y/o video corto.</p>			