

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>DOCENTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>GRADO</b>            | Tercero               |
| <b>ASIGNATURA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Educación Física                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |
| <b>Correo electrónico Contacto</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          | <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a><br><a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a><br><a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> |                         |                       |
| <b>Fecha de envío</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 22 de febrero del 2021                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Fecha de entrega</b> | 26 de febrero de 2021 |
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          | 2 horas                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                       |
| <b>TEMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>CAPACIDADES FÍSICAS.</b> Resistencia física de corta duración y su control respiratorio en la actividad física. – valores deportivos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |
| <b>Contextualización</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |
| <p><b>Los valores se aprenden</b>, y sí, es cierto que algunos niños tienen más facilidad para aprender una serie de valores por su carácter y su personalidad, pero todos los niños pueden interiorizar y aprender valores. Los principales encargados de transmitir valores a los niños son los padres, pero también desde la escuela se pueden enseñar. Existen muchas herramientas muy útiles que facilitan este aprendizaje a los niños: el juego, <u>los cuentos...</u> y el deporte! <b>El deporte es un enorme transmisor de valores esenciales.</b> Estos son los principales valores que transmite a tu hijo:</p> <p><b>1. Compromiso:</b> Desde el mismo momento en el que el niño decide practicar un deporte, adquiere un compromiso con él mismo y con los demás. Aprende a respetar una serie <u>de normas y límites</u>. Aprende a respetar a su rival, a no llegar tarde a los entrenamientos, a no faltar a las convocatorias, a seguir las indicaciones del entrenador o profesor... Es sin duda un paso importante para el niño. El compromiso le hace sentir más maduro, autónomo y responsable.</p> <p><b>2. Esfuerzo:</b> Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo <u>hay mucho esfuerzo</u> y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje.</p> |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |

En educación física se resaltan los valores en los diferentes juegos y deportes que practicamos por eso es fundamental e importante fortalecerlos para lograr comprender que el buen desempeño como persona es fundamental para ser un buen ser humano.

### **Descripción de la actividad sugerida**

Esta semana realizaremos ejercicios de coordinación viso manual en donde fortaleceremos el juego limpio en la práctica deportiva.

Material para utilizar: balón suave que rebote.

Actividad:

1. Calentamiento general.
2. Trote continuo por 15 minutos, con cambios de ritmo y manejo de respiración.
3. Traslados con el balón driblin con derecha e izquierda
4. Fortalecimiento de pases continuos de 15 en un traslado en línea de zigzag. (el estudiante realizará los diferentes pases con la pared y traslado en diferentes direcciones con mano derecha e izquierda. 5. predeportivo de pases en el baloncesto.

### **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/5-valores-esenciales-que-el-deporte-transmite-a-los-ninos/>

### **Criterios de Evaluación**

Realiza ejercicios de traslados y agarres identificando los valores deportivos en el juego.  
Entrega evidencia fotográfica y/o video del trabajo realizado en clase.