

	<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>	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> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	1 de Marzo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	5 de Marzo de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	<b>ESTRUCTURA TEMPORO ESPACIAL</b> Lateralidad derecha e izquierda en diferentes espacios con y sin elementos. Importancia de adquirir hábitos deportivos.			
<b>Contextualización</b>				
<p>¿Por qué es importante la percepción de espacio y tiempo?          “La habilidad espacio-temporal es imprescindible para el correcto desarrollo de la lecto-escritura, y la ubicación que tienen los seres humanos en determinados sitios o circunstancias”.</p> <p>La práctica deportiva de los escolares se enfoca desde tres perspectivas: clase de Educación Física (E.F.), recreo y deporte extraescolar. El recreo proporciona beneficios equiparables a los de la E.F. La actividad física regular mejora la calidad de vida y es un hábito saludable que debe adquirirse en épocas tempranas de la vida.</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>Esta semana realizaremos ejercicios de ubicación espacial en donde fortaleceremos su direccionalidad en su compañero y en un entorno dando como prioridad la práctica deportiva.          Material para utilizar: balón suave que rebote          Actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento general.</li> <li>2. Trote continuo por 15 minutos, con cambios de ritmo y manejo de respiración.</li> <li>3. Traslados laterales fortaleciendo derecha e izquierda.</li> <li>4. Dribing en diagonales y cambios de dirección y de ritmo.</li> <li>5. Ejercicios combinados de ubicación espacial dados en la clase virtual.</li> <li>6. Los puntos cardinales son esenciales para la ubicación de nuestra vida diaria, ellos nos dan la orientación necesaria para poder establecer parámetros efectivos en nuestro deporte, es por ello debes elaborar un mapa de la cancha de futbol de salón de nuestra institución, donde te dibujaras y escribirás en cada punto cardinal un ejercicio con el balón sin olvidar</li> </ol>				

el calentamiento y actividades que fortalezcan tu lateralidad. (presentación adecuada de un trabajo escrito)

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<http://www.efdeportes.com>

<https://www.efdeportes.com/efd118/los-habitos-deportivos-de-los-escolares-en-el-recreo.htm>

**Criterios de Evaluación**

Identifica en un espacio su ubicación espacial llevándola a la práctica deportiva individual.  
Entrega evidencia fotográfica y/o video del trabajo realizado en clase.