

	<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>Educación Física:</b> Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		<b>GRADO</b>	Segundo
<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>	8 de marzo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	12 de marzo de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	<b>CAPACIDADES FÍSICAS</b>			
	Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Reglas básicas del salto posiciones e historia			
<b>Contextualización</b>				
<p>El salto es una compleja acción multiarticular que demanda no solo producción de fuerza sino una gran potencia. Se ha subrayado la importancia del máximo ratio de fuerza desarrollado para la mejora del rendimiento en la explosividad del salto (Fatouros et al., 2000).</p> <p><b>El salto de longitud</b></p> <p>El origen del salto de longitud se sitúa en la antigua Grecia, donde se saltaba hacia delante, desde parado con una piedra en cada mano para propiciar más inercia al salto. Como características de este deporte se trata de un deporte terrestre, de medio estable, que se practica en solitario sin implementos, cuyo objetivo es saltar lo más lejos posible, previa carrera horizontal, desde una determinada línea de salto o batida. El récord del mundo actual masculino es de 8,95 m (Mike Powell).</p> <p>En relación con la técnica, hay que indicar que, como todos los deportes psicomotrices, es determinante, junto con la condición física. El salto de longitud es un deporte acíclico, en el que destacamos 4 fases en su ejecución: carrera – batida – vuelo – caída.</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>Esta semana realizaremos ejercicios capacidades físicas de velocidad y destreza. Material para utilizar: soga y cinta de enmascarar.</p> <p>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. Identificar la postura correcta utilizada en atletismo salto gasela, salto pies juntos, salto combinados frente y laterales.</li> <li>4. Consulta y explica 5 reglas sobre salto largo.</li> <li>5. Predeportivos de salto largo.</li> </ol>				
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>				

<https://www.efdeportes.com/efd70/salto.htm#:~:text=El%20salto%20es%20una%20compleja,et%20a.%2C%202000>).

<https://www.efdeportes.com/efd192/el-salto-de-longitud-en-educacion-fisica.htm>

### **Criterios de Evaluación**

Reconoce las reglas básicas del salto largo junto con la técnica.

Entrega evidencia fotográfica y/o video del realizado en clase.