

	<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>	15 de marzo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	19 de marzo de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	<b>COORDINACIÓN VISO MANUAL.</b> El ritmo, La lateralidad			
<b>Contextualización</b>				
<p>Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.</p>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
<p>Esta semana realizaremos ejercicios de capacidades físicas de velocidad y destreza.  Material para utilizar: soga y cinta de enmascarar.  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 deporte baloncesto lanzamiento.</li> <li>4. Dibuja la forma correcta del lanzamiento en baloncesto y da la explicación.</li> <li>5. Predeportivos baloncestos</li> </ol>				
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>				
<a href="https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm">https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm</a>				
<b>Criterios de Evaluación</b>				
Reconoce la postura adecuada en el lanzamiento del baloncesto. Entrega evidencia fotográfica y/o video del realizado en clase.				