

	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

Docente	Mónica C. Agudelo Guevara	Grado	Primero
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	30 de marzo de 2020	Fecha de entrega	3 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Identifica su lateralidad en sí mismo y en su par por medio de ejercicios de equilibrio.		
Contextualización			
<p>El equilibrio es lograr mantenerte en una posición adecuada. El equilibrio estático es mantener tu cuerpo en una posición sin caerte. El equilibrio en movimiento es lograr realizar actividades de traslado manteniendo un control de tu cuerpo sin caerte; por esto el estudiante fortalecerá su equilibrio en movimiento, utilizando una adecuada respiración como la vista en clase.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<p>Para el siguiente ejercicio se requiere del apoyo de papá, mamá o acudiente.</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar una soga o elemento en el piso en donde se observe líneas rectas y curvas, el estudiante saldrá de una punta y la mamá o acudiente del otro, cuando se encuentren cada uno realizará equilibrio estático visto en clase (garza, avión o vela) el ganador avanza y el perdedor inicia la secuencia nuevamente, seguirán así hasta que uno de los dos llegue al lado contrario ganado así su ronda realizar esta secuencia 3 veces. Realizarán el mismo ejercicio con un elemento encima de la cabeza logrando mantener una dificultad del equilibrio del estudiante. 			
Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)			
Ninguno.			
Criterios de Evaluación			
<ol style="list-style-type: none"> Realiza los ejercicios logrando mantener un equilibrio adecuado e identificar el equilibrio estático y en movimiento. Realiza un dibujo del ejercicio que te costó más mantener tu equilibrio y explica el porqué. Enviar a mi correo foto o escaneado. 			