



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	13 de abril de 2020	Fecha de entrega	17 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Realiza actividades de manipulación en desplazamiento con y sin elementos utilizando los patrones básicos de movimiento (locomoción).		

Contextualización

En esta temática es fundamental que el estudiante aprenda a manipular y desplazarse con elementos suaves, y así fortalecer el agarre y lanzamientos.

Descripción de la actividad sugerida

1. Con un elemento redondo puede ser una pelota suave o a la imaginación de tus padres debes de realizar una secuencia en la sala de tu casa en donde logres llegar a una meta con dicho objeto.
 - a. Traslado lateral en donde un pie alcanza al otro y llevas el elemento entre tus piernas, luego lo realizas pero enviándolo a una persona al frente sin dejar caer el objeto y sin que te golpee la cara ni el pecho.
 - b. Debes caminar como pingüino sin soltar el elemento de tus pies pasando obstáculos de línea curva.
 - c. Luego debes de enviar a tu papito 10 veces continuas contando hasta 10 en inglés, sin dejarlo caer y luego con tu mamita logrado cumplir tu meta.
 - d. Tu premio será un fuerte abrazo de cada uno de ellos.

Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

No aplica

Criterios de Evaluación

1. Realiza los ejercicios logrando mantener un adecuado agarre y lanzamiento.
2. Realiza un dibujo del ejercicio que te gusto.
3. Practicar en casa amarrado de cordones.