



**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

<b>Docente</b>	<b>Mónica C. Agudelo Guevara</b>	<b>Grado</b>	Primero
<b>Asignatura</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	13 de abril de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	17 de abril de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>Tema</b>	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.