

	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	Hugo Andrey Garzón	Grado	Séptimo
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	20 de abril de 2020	Fecha de entrega	24 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Patrones de locomoción		

Contextualización

Identificar y poner en práctica por medio de la guía los conocimientos que se tienen sobre la locomoción y el cómo se deben realizar correctamente movimientos para una mejor actividad física.

¿En las actividades que realizas dónde identificas la locomoción?

Analiza y ejecuta las características funcionales de los patrones de locomoción creando hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas

Descripción de la actividad sugerida

1. Observar la imagen y analiza cada ejercicio:



2. Realiza el calentamiento con trote suave en tu casa durante 10 min, si es pequeña la casa utiliza salto en soga "descanso de 30 segundos después de saltar cada minuto".
3. Realiza el circuito representado en la gráfica hasta que completes 5 series por ejercicio con las repeticiones dadas en cada estación, al finalizar cada serie descansa 1 minuto o lo indicado en la gráfica.
4. Realiza los respectivos estiramientos y movilidad articular, importante "hidratación".

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

imagen sacada de: decalistenia.biz

Criterios de Evaluación

1. Interpretación de la temática
2. Desarrollo de la práctica y dibujar las actividades en el cuaderno.