

	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	3°A. Andrey Garzón 3°B. Mónica Agudelo	GRADO	Tercero
----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	3A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 3B. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	14 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	18 de Septiembre de 2020
-----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Habilidades y destrezas motrices.
-------------	-----------------------------------

Contextualización

El aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades como proceso de desarrollo: Los patrones motores se adquieren en los primeros años de vida y constituyen las formas fundamentales de la motricidad en el ser humano. La práctica permanente de estos patrones conduce al desarrollo de las habilidades básicas, ya constituidas y afirmadas como secuencias de movimientos con alto grado de orden y precisión, movimientos automatizados, y por su disponibilidad inmediata, en cualquier momento y situación, permiten, favorecen y facilitan el dominio motriz del medio, como condición primaria para la conquista de la autonomía por parte del niño. Estas habilidades básicas, a su vez, por medio de procesos educativos y de interacción social altamente determinados por el contexto y la cultura, se constituyen en la base indispensable para el aprendizaje de habilidades específicas, como son los gestos deportivos, la danza, el mimo, los movimientos artísticos y otras habilidades propias del medio laboral que el individuo debe adquirir durante las etapas de la vida para continuar su proceso de crecimiento, maduración, adaptación y socialización. El dominio y la automatización de estas habilidades específicas son la base para lograr el dominio específico del medio.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza un calentamiento utilizando botellas de plástico con distintos recorridos y saltos como en zigzag o de lado a lado.
2. Toma una botella de plástico y llénala de agua en su cuarta parte, luego realiza ejercicios de equilibrio como por ejemplo ponerla en la cabeza sin dejarla caer mientras realizas un recorrido, también tienes la posibilidad de ponerla en diferentes partes de tu cuerpo como planta de pies, pecho, codo, empeine, con el borde interno de su pie más dominante.
3. Crea un circuito con las botellas de plástico y realiza los recorridos en el menor tiempo posible y con diferentes variantes que permitan tener una mejor destreza de tu cuerpo.
4. Enviar evidencias fotográficas o video equilibrio con la botella.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>

Criterios de Evaluación

Fortalece patrones básicos de movimiento con un adecuado equilibrio.

1. Realización de los ejercicios plantados en la guía.

2. Presentará un video de 40 segundos con la secuencia de equilibrio con la botella, en lo visto en clase, con la posibilidad de crear una rutina diferente a la vista clase.