

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	<b>5°A.</b> Andrey Garzón <b>5°B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Quinto
----------------	--	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>5°A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <b>5°B.</b> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
------------------------------------	--	--	--

<b>Fecha de envío</b>	14 de Septiembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	18 de Septiembre de 2020
-----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
--	---------	--	--

<b>TEMA</b>	Habilidades y destrezas motrices		
-------------	----------------------------------	--	--

### Contextualización

#### La dinámica del entrenamiento perfecciona el movimiento

Cuando empezamos a desarrollar diferentes actividades físicas las cuales desconocemos, nos sentimos incómodos y en algunas oportunidades nos alejamos de ellas por que no damos lo que nosotros esperamos, el entrenamiento y la práctica continua de estas rutinas nos va mostrando como va evolucionando nuestro cuerpo positivamente, y como esa actividad la cual veíamos algo lejana empieza a dar los frutos esperados, a este contexto es lo que determinamos en entrenamiento la repetición combinada de elementos físico, motrices y mentales que determinan un rendimiento deportivo óptimo.



### Descripción de la actividad sugerida

1. Desarrollar y describir cinco ejercicios con lazo en los cuales veamos que se vaya perfeccionando nuestra condición física y nuestra motricidad (Teniendo en cuenta que las rutinas de lazo nos crean habilidades y destrezas motrices óptimas para nuestro desarrollo).
2. Desarrollo práctico de la actividad física determinada salto con soga.

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+deportes+aerobicos&tbm=isch&source=iu&ictx=>

### Criterios de Evaluación

Argumenta y expone lo consultado y da un ejemplo práctico de lo investigado.

1. Actividad física propuesta en clase.
2. Enviar evidencia fotográfica y consulta realizada a classroom.