

	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

DOCENTES	Andrey Garzón. Nelson González	GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	Hugo Andrey Garzón andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co Nelson Alejandro González nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	28 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	2 de Octubre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades equilibrio y ritmo		

Contextualización



Descripción de la actividad sugerida

Esta semana trabajaremos actividades de fortalecimiento de tu equilibrio y ritmo.

1. Realiza calentamiento con balón durante 10 minutos.

2. observa la siguiente imagen y realiza ejercicios prácticos involucrando equilibrio y ritmo físico, junto a las actividades de la gráfica "accesoria virtual".



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<http://edufisico365.blogspot.com/2018/09/equilibrio-ritmo-y-agilidad-refuerzo.html>
diariouno.com.ar

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de cada capacidad física.
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas y/o video corto.