|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| GSC logo para plantilla  | **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** | **Educación Física:** Nelson González, Mónica Agudelo y Andrey Garzón  | **GRADO** | Quinto |
| **ASIGNATURA** | Educación Física  |
| **Correo electrónico Contacto** | nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.comonica.agudelo@sabiocaldas.edu.co  andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co |
| **Fecha de envío** | 29 de marzo del 2021 | **Fecha de entrega** | 2 de abril de 2021 |
| **Tiempo de ejecución de la actividad**  | 2 horas |
| **TEMA** | Plan de mejoramiento, Capacidades coordinativas |
| **Contextualización**  |
| La asignatura de Educación Física desde su compromiso por el movimiento, y la actividad física y recreativa ha encontrado que algunos estudiantes no han cumplido con los mínimos requeridos en sus competencias y por tal razón hemos diseñado un plan de mejoramiento que se ajuste a las necesidades de su desarrollo físico y su conducta motriz según su edad cronológica.El deporte y la actividad física se desarrolla por medio de volúmenes de trabajo e intensidades, según el tema que se está abordando, para tal fin son muchas las alternativas que se pueden hacer para ejecutar estas actividades, los circuitos por estaciones o por tiempos, son los que más se ajustan para suplir estas necesidades, el objetivo está en que el estudiante pueda fortalecer su capacidad aeróbica, realizando ejercicios en los cuales demuestre su desempeño y que a la vez tenga un aporte significativo y practico que ayude a una mejor calidad de vida, teniendo esto como referencia para este plan de mejoramiento, el estudiante observara un video que le servirá de guía para realizar un circuito por tiempos según el tema asignado por niveles.Este circuito que va a realizar el estudiante es individual, es el resumen de todas las actividades físicas realizadas desde la primera guía a la fecha, en donde habrá diferentes dinámicas físicas, por secuencias de tiempos determinados, y con la utilización de varios elementos que le servirán para complementar esta actividad. Club Atlético de Madrid - Sesión a puerta cerrada pensando en el Rayo |
| **Descripción de la actividad sugerida**  |
| El estudiante realizara un circuito de cinco minutos consecutivos, en donde tendrá que sobrepasar obstáculos que lo exigirán físicamente y motrizmente, para tener mayor claridad de lo que se tiene que hacer, colocamos un video de ejemplo que se adjuntara en este plan de mejoramiento, este único trabajo tendrá que subirse al classroom correspondiente que dirá PLAN DE MEJORAMIENTO (1) es importante escoger un espacio que se adecue a este reto físico, como un parque, un patio, una cancha para que cumpla con la exigencia física requerida por la asignatura de Educación Física.  |
| **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)** |
|  <https://www.youtube.com/watch?v=HV5j04Hz7AQ>  |
| **Criterios de Evaluación**  |
| Demuestra sus capacidades físicas y motrices por medio de un circuito consecutivo teniendo en cuenta su creatividad y buena técnica en la ejecución de los ejercicios.Tiene un buen manejo del espacio en las actividades a desarrollar dentro del circuito físico deportivo.Cumple con la uniformidad o ropa cómoda deportiva en las actividades.La actividad será subida al classroom, en el tablón PLAN DE MEJORAMIENTO (1)  |