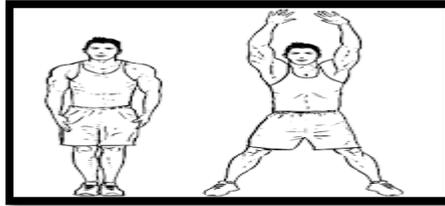


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	12 de abril del 2021	Fecha de entrega	16 de abril de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Coordinación general: ejercicios de caminar, trotar, correr y saltar con indicaciones de detención con o sin elementos deportivos.			
Contextualización				
<p>Un primer criterio que permite establecer categorías de capacidades coordinativas o habilidades motrices es el del grado de complejidad, según el cual podemos hablar de habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas. Ruiz (1987) califica de básicas a las habilidades motrices que los niños y niñas ejercitan de forma espontánea en las primeras edades y no necesitan una intervención docente especial para su desarrollo; como corolario, se suele reservar el término de específicas para aquellas que se desarrollan en ámbitos especializados, generalmente (aunque no necesariamente) deportivos, pero también profesionales, artísticos, etc.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Esta semana fortaleceremos movimientos de coordinación general Material: sogá</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza una secuencia en casa de 20 minutos en donde realices un estiramiento adecuado de tu cuerpo contando hasta 20 en inglés. <ol style="list-style-type: none"> a. Marcha por 5 minutos teniendo en cuenta la coordinación de tus brazos y piernas, es contrario y elevas la rodilla con un ritmo adecuado; recuerda siempre controlar tu respiración. 				
				
<ol style="list-style-type: none"> b. Este ejercicio debes de realizarlo en tu puesto junto con tu familia, trota durante 5 minutos suave y aumenta la velocidad otros 5 y disminuye velocidad 5, luego camina 3 respirando adecuadamente c. Realiza 20 veces 3 secuencias de salto tijera lateral y al frente en donde logres identificar tu pie derecho e izquierdo y al realizar el movimiento tu coordinación sea la mejor. 				



d. Salto en soga 50 veces adelante 25 veces hacia atrás 10 con pie derecho 10 con pie izquierdo

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Las imágenes son tomadas de:

Imágenes para colorear de marcha, tijeras.

https://www.google.com/search?q=imagenes+para+colorear+de++salto+tijera&tbm=isch&ved=2ahUKEwjUlfLqxMLoAhXEEFMKHakyCdAQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+para+colorear+de++salto+tijera&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAA6BggAEAgQHICGhgdY26QHYNKnB2gCcAB4AYAB0AKIAdAIkgEHMS4zLjEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclint=img&ei=dBOCXtSLH8ShzAKp5aSADQ&safe=active.

<https://www.efdeportes.com/efd180/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-ii.htm>

Criterios de Evaluación

Fortalece su coordinación general.

Envía evidencia a classroom foto y/o video corto.