

	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	Transición
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	T°A nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co T°B monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co T°C andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	26 de Abril de 2021		Fecha de entrega	30 de Abril de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Juegos de balanceo y equilibrio			
Contextualización				
Equilibrio: En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.				
Descripción de la actividad sugerida				
El estudiante fortalecerá equilibrio en movimiento salto golosa en donde realizará saltos combinados, con uno o dos pies juntos y separados				
Material requerido: dibujo de la golosa en el piso. 1. Calentamiento general por 15 minutos manejo de la respiración. 2. El estudiante con utilización de la golosa, realizará movimientos alternando salto en un pie y dos, juntos y separados. 3. El docente indicará cambios de traslación en una línea recta o zig-zag donde el estudiante logre mantener un equilibrio en movimiento ampliando la dificultad con un elemento sobre la cabeza. 4. Juego de competición dando una instrucción el estudiante trasladara sobre su cabeza un objeto llevándolo al otro extremo donde realizaremos una secuencia de 5 ejercicios continuos el objetivo es que el niño lo realice sin que el objeto se caiga. (Recuerda siempre estar animando al niño(a) y premiando con un fuerte abrazo, debes de jugar con él, anímate)				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm#:~:text=En%20todas%20las%20actividades%20f%C3%ADsico,los%20miembros%20superiores%20e%20inferiores.				
Criterios de Evaluación				
Fortalece su equilibrio en movimiento con pequeños elementos gimnásticos. Presentar evidencia fotográfica y/o video corto en classroom.				