

	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	10 de Mayo del 2021	Fecha de entrega	14 de Mayo de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO. Caminar, correr, saltar, girar, rodar trepar con elementos gimnásticos			
Contextualización				
<p>Las habilidades motrices básicas se dividen en 4 grandes grupos (VV.AA., 1998):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos: toda progresión de un punto a otro del espacio que utilice como medio único el movimiento corporal total o parcial (marcha, carrera, cuadrúpeda, reptaciones, trepas, deslizamientos). • Saltos: Movimientos que tienen lugar por la acción de una o ambas piernas mediante los cuales el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo. • Giros: son movimientos que suponen una rotación alrededor de cualquiera de los ejes principales que atraviesan el cuerpo humano (longitudinal, antero-posterior, transversal). <p>Manipulaciones: son acciones mediante las cuales el sujeto interactúa con uno o más objetos de su entorno (lanzamientos, pases, recepciones, dejadas, conducciones).</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>En esta semana el estudiante realizará patrones básicos de movimiento por medio de la gimnasia básica sin elementos.</p> <p>Material requerido para la clase: colchoneta o cobija suave.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor realizará una secuencia con obstáculos en donde el estudiante debe realizar los siguientes movimientos: <ol style="list-style-type: none"> a. Desplazamientos laterales, con saltos y elevación de rodillas b. Cambio de puesto y giros. c. Movimientos dirigidos por el docente en asesoría virtual e imitación por 1 minuto de saltos giros, saltos y rodar. 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.efdeportes.com/efd214/patrones-basicos-de-movimiento-evaluacion.htm https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw&t=58s				
Criterios de Evaluación				

Identifica los patrones básicos de movimiento por medio de la gimnasia básica sin elementos.
Envía evidencia a classroom foto y/o video corto.