

	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	Nelson González	Grado	Cuarto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de 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 del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 hora		
Tema	Trabajo de tiempo y espacio, saltos con sogá		

Contextualización

Calentamiento

El calentamiento va a consistir y realizar 10 minutos de movilidad articular marcada por el profesor siendo las principales articulaciones a trabajar: tobillos, muñecas, rodillas y hombros.

Parte principal

Va a consistir en la explicación de 15 formas de saltar a la comba de manera individual, siguiendo una progresión de dificultad que marcará el profesor, siendo éstas las siguientes:

- Salto con pies juntos con el movimiento de la cuerda hacia delante
- Salto con pies juntos con el movimiento de la cuerda hacia atrás
- Salto a la pata coja con el pie derecho realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia atrás
- Salto a la pata coja con el pie derecho realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia delante
- Salto a la pata coja con el pie izquierdo realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia delante
- Salto a la pata coja con el pie izquierdo realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia atrás
- Realizar vueltas a la comba hacia delante sin salto, alternando el levantamiento de los pies
- Realizar vueltas a la comba hacia atrás sin salto, alternando el levantamiento de los pies
- Realizar salto alternando el apoyo de un pie y otro, pero en desplazamiento
- Realizar dos vueltas de la cuerda hacia delante en el mismo periodo de un impulso
- Realizar dos vueltas de la cuerda hacia atrás en el mismo periodo de un impulso
- Realizar el movimiento de la cuerda hacia delante cruzando los brazos
- Realizar el movimiento de la cuerda hacia atrás cruzando los brazos
- Realizar el movimiento de la cuerda hacia delante y alternar salto sin cruzar los brazos con saltos cruzando los brazos
- Realizar el movimiento de la cuerda hacia atrás alternando el salto sin cruzar los brazos con saltos cruzando los brazos



Descripción de la actividad sugerida

- 1-Realizar la rutina que se encuentra en la contextualización controlando cada uno su ritmo de salto, tener en cuenta que el calentamiento es importante, para no sufrir lesiones.
- 2-Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Contextualización tomada de

<https://www.efdeportes.com/efd170/unidad-didactica-a-traves-de-la-comba.htm>

Imagen tomada de

https://www.google.com/search?q=imagenes+de+gente+saltando+la+cuerda&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewjz8f7-q7wAhVwdt8KHRBpBTwQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1

Criterios de Evaluación

1. Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual.