

	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	Quinto
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	Ejercicios con bastones o palos		

Contextualización

El bastón o palo de escoba tiene propósitos de ayudar a incrementar nuestra condición física y la coordinación, las rutinas con este elemento garantizan una armonía de lo que hagamos con unos tiempos controlados.

Ejercicio n° 1

Colocar el bastón en el suelo y saltar lateralmente sobre el mismo con los pies juntos, realizar 3 series de 20 saltos

Ejercicio n° 2

De pie, las piernas separadas con el bastón apoyado en los hombros y por detrás del cuello, inclinación lateral del tronco, una vez hacia la derecha y otra a la izquierda. Hacer movimientos suaves. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

Ejercicio n° 3

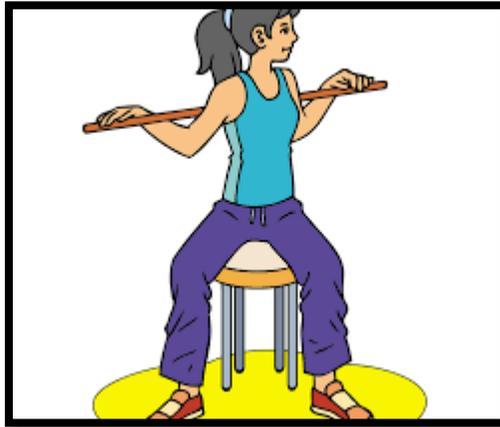
De pie, en posición erguida, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas un poco flexionadas. Tomar el bastón con las manos y apoyarlo en la base del cuello. Girar el tronco a la derecha e izquierda manteniendo la cabeza firme y la mirada fija en un punto. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

Ejercicio n° 4

De pie, tomar el bastón con ambas manos del lado de la pierna que se va a trabajar. Elevar la pierna hacia el costado y volver a bajar. Realizar 2 series de 20 repeticiones.

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 grafía/material fotocopiado (Anexo)

Contextualización tomada de

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/ejercicios-con-bastones-1478598.html>

imagen tomada de

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+deporte+con+baston&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=B-pLGzdUuUXD4M%252CATIEUKaGijco0M%252C &vet=1&usg=AI4 -kS45M>

Criterios de Evaluación

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