|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOCENTE | **Wilmer Montenegro Salgado** | | |
| Correo | wmontenegro@educacionbogota.edu.co | | |
| ESTUDIANTE |  | | |
| CURSO | **301/ JT** | FECHA ENTREGA | 23/03/2020 |
| SEDE | **C y D** |

**SEMANA I EDUCACIÓN FÍSICA**

Objetivo: Reforzar las temáticas abordadas durante primer periodo.

Indicadores de logro:

1. Se presenta a clase con el uniforme establecido por la institución, entendiendo que este es el adecuado para la realización de actividades físicas y cumple con las normas básicas de convivencia en clase

2. Trabaja adecuadamente en clase, proponiendo alternativas de solución a las tareas motrices planteadas desde la coordinación visomanual

3. Reconoce la importancia del calentamiento para la realización de actividad física.

4. Reconoce los sentidos del cuerpo humano y las principales partes que los componen.

5. Cumplir con los acuerdos establecidos en el Manual de Convivencia, en relación con el uniforme de Educación Física y propiciar un ambiente favorable a la convivencia en clase

6. Propiciar el adecuado manejo del tiempo libre en la práctica de las habilidades motrices desarrolladas en el periodo académico.

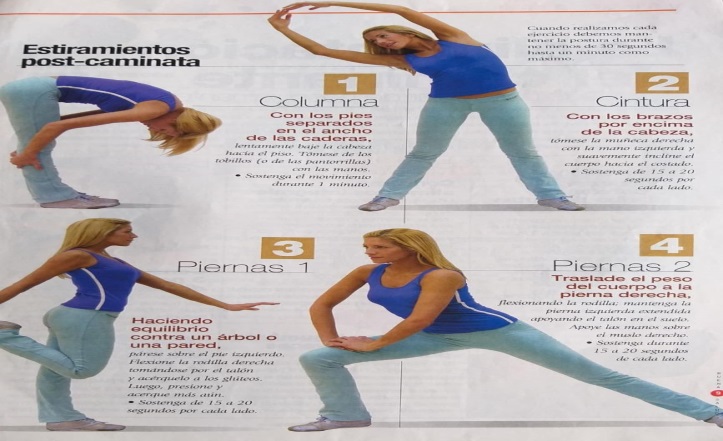
7. Desarrollar ejercicios de calentamiento antes de la realización de actividad física.

8. Debe afianzar el concepto sobre los sentidos y su importancia en la motricidad del ser humano.

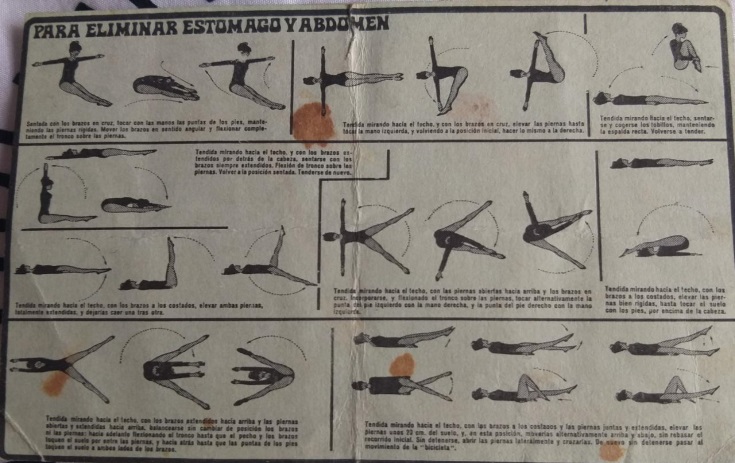
Temas: Coordinación visomanual, Calistenia, Actividad Física, sentidos cuerpo humano.

**1.** Realizar precalentamiento y estiramientos: según las imágenes:









**2.** Realizar la siguiente rutina de ejercicios identificando que sentidos intervienen en ellos. Nota: no realizar todas las repeticiones.









**ACTIVIDAD**

En un octavo de cartulina, elabora una rutina de ejercicios creativa, que prevenga el sedentarismo y otras enfermedades. Con la información anterior

**3.** Realizar lanzamientos a corta (3 mts) y larga distancia (6 metros) si es posible con pelota o aro, para ir afianzando las pruebas del primer periodo asignadas y que están en el cuaderno de educación física.

**4.** Juegos que puedes hacer en casa

1. HACER ORIGAMI: Un barco de papel, un pajarito… busca ideas y a ver que sale

2. DIBUJOS CON EL PIE: ¿eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? Quizás te sorprenda...

3. RESCATA ALGUN JUEGO DE MESA: Parques, domino, monopolio.

**ALGUNA DUDA SE PÚEDE COMUNICAR AL CORREO: wmontenegro@educacionbogota.edu.co**