



## I.ED. SAN BERNARDO

**Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 02 /02/2021 GUIA# 1 Semana 1**

**Área: EDUCACION FISICA Grado: 11 Periodo I**

### **1. Tema:**

ATLETISMO Heptatlón virtual en casa, concepto de planeación deportiva.

**2. Objetivo:** Realizar el heptatlón adaptado en casa a través de la práctica del video y audio del concepto de planeación y administración deportiva y la lectura de la guía.

**3. MATERIAL:** Mini espacio, cuarto o sala o potrero o zona verde, ropa cómoda el vestuario de educación física, toalla, agua.

**4. ACTIVIDAD: Ver links sugerido**

<https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a32275858/genialidad-simone-cairoli-decatlon-increible-casa/>

El video es el primero decaatlón, hacer el calentamiento, trota 15 segundos y se agacha y se para de nuevo y trota de nuevo y otra vez la agachada, por 5 veces, luego el video trae 10 ejercicios de los cuales hace 7 que son, 100mtr, salto largo, lanzamiento de bala, salto alto, 400 mtr, 110 vallas, lanzamiento de disco, es todo adaptado en espacio y tiempo, practicar primero cada prueba para luego hacer unido y seguido la toma del video en el tiempo que se le pida, tratar de hacer bien la parte técnica, luego hace su estiramiento con piernas abiertas cabeza acercar a las rodillas demorando 15 segundos por 2 veces y de pie tomarse por el tobillo acercándolo a la cola flexionando la rodilla y la mano contraria la pierna flexionada se apoya al frente en una pared o columna y luego al contrario 2 repeticiones de 15 segundos.

**ESTA ACTIVIDAD SE HACE ACORDE A SUS CONDICIONES FISICAS Y DE MATERIAL CON QUE CUENTE CADA UNO.**

### **5. EVALUACION:**

- **1. Se presentara un video así: la presentación en audio, nombre, numero de guía y tema, grado y fecha, luego el concepto de planeación deportiva y luego 3 partes así 30 segundos de calentamiento, 2 minutos para cada una de la 7 pruebas el primer minuto 4 pruebas de 15 seg y el segundo minuto 3 pruebas de 20 segundos cada una y 30 segundos de estiramiento pegado se puede pasar o quedar 15 segundos. Debe verse el estudiante completo y su rostro y con el vestuario de edu física.**

- También se puede enviar foto de cada momento de la actividad del estudiante haciendo, calentamiento, realizando cada prueba una foto, y estiramiento y vendrá acompañado de un audio en la voz del mismo estudiante describiendo como hizo cada parte, que sintió y que aprendió. En el inicio del audio también viene la presentación del estudiante, nombre, número de guía, tema, grado, fecha y el concepto de planeación deportiva
  - . Para cuando tenga alguna incapacidad justificada por el médico, o enfermo de imprevisto avisar, se hará el mismo cuestionario del año pasado sin llenar que sintió.

**PLAZO DE ENTREGA 04/02/2021 8 AM**

**NOTA:**

Se envía al correo - [jaimeorlandoguasca.123@gmail.com](mailto:jaimeorlandoguasca.123@gmail.com) o al wasapt personal si es escrito por incapacidad.

**6. MATERIAL DE APOYO:** Fotocopias donde Yolanda la bibliotecaria en la papelería Efecty saliendo para el puesto de salud, para los que no tienen internet, para ver practicar contestar y enviar, otra opción hablar directo con el docente vía telefónica.

**PARA LOS QUE NO TIENEN INTERNET, NI WASATP**

Contestar las 4 preguntas después de la explicación, es calentar trotando 3 minutos en un solo puesto, luego flexiones de brazo dos series de 5 repeticiones, y dos series de 10 abdominales, se inicia las pruebas así: Skipping alto y fuerte al máximo es correr 15 segundos, descanso salto largo a dos pies sin impulso saltar hacia adelante, lanzar bala con una bola de ropa de 6 kilogramos de peso más, luego salto alto saltando al lado de una pared saltar de medio lado y tocar con la punta de los dedos arriba donde llegue, 100 vallas, es sentado en el piso una pierna estirada adelante y la otra atrás de medio lado sobre el piso hace braceo y se inclina y otra vez así, luego lanzamiento de disco, en posición de Cristo crucificado una tabla o libros pesados en cada mano hacer 6 subidas de las manos estiradas con el peso desde las piernas hacia la posición del crucificado, 10 repeticiones por serie, por 30 segundos o menos, luego se hace como dice la guía, estiramiento de 30 segundos con descansos de 15 seg, luego el estiramiento como dice la guía.

**1. Cuestionario.**

- 1. Describir en general el inicio de la actividad, primera parte calentamiento, dibújelo o pegue la imagen del ejercicio no de usted. ? Elija una imagen del paquete para dibujar

- **2. Describir en general la segunda parte skipping, parte principal, q sintió estando en esa posición, dibújelo o pegue la imagen del ejercicio no de usted. ? Elija una imagen para dibujar**
- **3. Describir en general la tercera parte, estiramiento parte final, q sintió, dibújelo o pegue la imagen del ejercicio no de usted. ? Elija una imagen para dibujar.**
- **4. Le fue bien, tuvo dificultades, que solución dio a las dificultades. ?**
- **Este trabajo es en una sola hoja con nombre y número de guía, fecha y grado y luego solo respuestas y listo en orden. Entregar donde Yolanda la bibliotecaria los viernes para recoger.**