



I.ED. SAN BERNARDO

Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 04 /02/2021 GUIA# 1 Semana 1

Área: EDUCACION FISICA Grado: 8.1, 8.2 Periodo I

1. Tema:

ATLETISMO Trote continuo durante 12 minutos.

2. Objetivo: Mejorar ritmo, técnicas básicas de correr a través de la práctica del video 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.youtube.com/watch?v=SmYJH9hj4pg>

El video trae, como aprender a mejorar la técnica de carrera en casa virtual, para calentar es en un solo puesto hacer 30 segundos de skipping seguidos y descansa 15 segundos, pero después de cada descanso inicia desde cuclillas lo repite 5 veces, luego hace los 12 minutos de trote continuo con las recomendaciones del video y respiración 1-1 y 2-1 cuando este un poco agitado los últimos 30 segundos skipping ,los dos ultimos minutos son los de grabar ,su estiramiento con piernas abiertas cabeza acercar a las rodillas demorando 15 segundos por 3 veces. Se practica todo el video y se ensaya para corregir y mejorar luego si graba el video para presentarlo.

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

5. EVALUACION:

- **1. Se presentara un video con 3 partes así 30 según de calentamiento, 2 minutos de skipping final 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. Al comienzo del video se presenta el estudiante con su nombre, numero de guía , tema , grado y fecha**
- **También se puede enviar foto de cada momento de la actividad del estudiante haciendo, calentamiento, skipping principal, 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 y fecha.**

. 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.

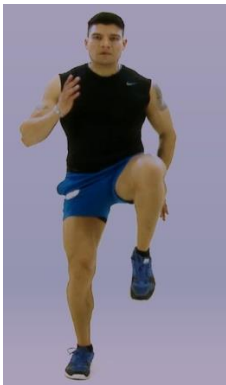
PLAZO DE ENTREGA 06/02/2021 8 AM

NOTA:

Se envía al correo - jaimeorlandogasca.123@gmail.com si es escrito por incapacidad o al wasapt personal.

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 WASAPT



Contestar las 4 preguntas después de la explicación, calentamiento, marchado, 30 segundos y skipping 15 trote 1 minuto 3 veces , luego 12 minutos de trote en el puesto y si el espacio deja trotar normal respirar 1-1 puños cerrados y mirada al frente, skipping los últimos 30 segundos luego el estiramiento como dice la guía. Las graficas son de ayuda como se hace el ejercicio.

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.**