



I.ED. SAN BERNARDO

Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 11 /02/2021 GUIA# 2 Semana 2

Área: EDUCACION FISICA Grado: 8.1, 8.2 Periodo I

1. Tema:

ATLETISMO Salto largo y alto.

2. **Objetivo:** Mejorar técnicas básicas de salto alto y largo en casa 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, silla, cinta o hilo o caja de carton, ropa cómoda el vestuario de educación física, toalla, agua.

4. **ACTIVIDAD:** Ver links sugerido

<https://www.youtube.com/watch?v=T02fyIvNTOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=tcJ1raYuN3I>

. Hay 2 videos. El primero realiza el salto alto y el segundo el salto largo.

CALENTAMIENTO: El primer video de salto alto lo trae.

PARTE PRINCIPAL: Es la parte final del primer video, pero no utilizar la silla, en cambio, cinta o hilo o caja de cartón para la atura que se sostenga de algo a los costados y listo. Luego realizan lo del segundo video salto largo sin impulso

ESTIRAMIENTO: Sentado piernas abiertas cabeza acercar al piso y manos a los tobillos o dedos de los pies repeticiones de 15 seg, luego boca abajo tomar con las manos los tobillos y estirar hacia arriba y quedarse sobre el abdomen dos repeticiones de 15 seg

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 seg presentación y calentamiento, 15 y 15 seg, luego 1.30seg de parte principal y 15 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.
. Trabajo escrito para cuando tengan alguna incapacidad justificada por el médico, o enfermo de imprevisto avisar, se hará el mismo cuestionario del año pasado sin contestar lo que sintió.

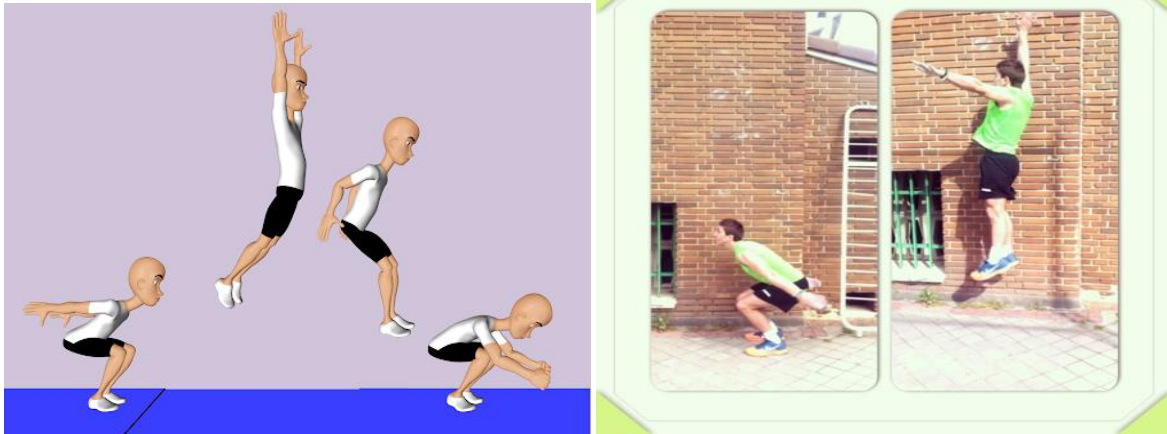
PLAZO DE ENTREGA 13/02/2021 8 AM

NOTA:

Se envía al correo - jaimeorlandoguasca.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



Hacer el calentamiento que sabemos de clase para saltar luego los ejercicios del grafico 5 saltos de cada un, luego el estiramiento de la guía y ahí si contestar las preguntas

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.**