



## I.ED. SAN BERNARDO

**Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 09 /02/2021 GUIA# 2 Semana 2**

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

### 1. Tema:

GIMNASIA: Parada de manos , concepto de organización deportiva.

2. **Objetivo:** Aprender a pararse de manos a través de la práctica del video y audio del concepto organización deportiva y la lectura de la guía.

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

4. **ACTIVIDAD: Ver links sugerido**

[https://www.youtube.com/watch?v=BOX1 KUgs7c](https://www.youtube.com/watch?v=BOX1KUgs7c)

<https://www.youtube.com/watch?v=LALdO7u1aRM>

El video tiene:

**CALENTAMIENTO:** Hacer el que plantea el video.

**PARTE PRINCIPAL:** Escoger uno de las formas de parase en manos para su práctica, con sus ayudas que sean convenientes, y ensayar para preparar su video de evaluación, tres intentos con demoras de 5 segundos o una del solo sin ayuda, con ayuda 3 de 10 seg o una de 30seg palmas y dedos separados ancho de hombros, mirada al piso, subir un pie primero que el otro luego subir el otro y con la ayuda ensayarla y luego la toma del video.

**ESTIRAMIENTO:** Énfasis en brazos y piernas así: Entrelazar los dedos y voltearlos hacia afuera al frente arriba y atrás 15 seg cada una, luego sentado piernas unidas y estiradas, cabeza a las rodillas y manos a tobillos y 3 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 así: la presentación en audio, nombre, numero de guía y tema, grado y fecha, luego el concepto de organización deportiva y luego 3 partes así 15 segundos de calentamiento, 1,30seg para los intentos de parada de manos 15 seg de estiramiento en un solo video 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 organización deportiva.

- Trabajo escrito 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 11/02/2021 8 AM**

**NOTA:**

Se envía al correo - [jaimedorlandoguasca.123@gmail.com](mailto:jaimedorlandoguasca.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 con flexiones contra la pared 3 series de 8 y una serie de 5 al piso con descanso 10 segundos usar colchón o cobija gruesa , intentar subir cola a la pared firme brazo, luego un pie adelante y luego sube el otro piernas recogidas y luego las estira cuando sienta control antes no, ahí aprovecha demorarse hasta donde pueda, luego el mismo estiramiento de 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.**