



I.ED. SAN BERNARDO

Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 22 /02/2021 GUIA# 3 Semana 4

Área: EDUCACION FISICA Grado: 8.1, 8.2 Periodo I

1. Tema:

ATLETISMO Lanzamiento de bala con pelota en casa.

2. **Objetivo:** Mejorar técnicas básicas de lanzamiento de bala 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, balón de futsal, o un tamaño similar, balón o tarro plástico lleno de arena cinta para demarcar el círculo, ropa cómoda el vestuario de educación física, toalla, agua.

4. **ACTIVIDAD:** Ver links sugerido

<https://www.youtube.com/watch?v=MsPdbI2ghEA>

CALENTAMIENTO: El video lo trae

PARTE PRINCIPAL: Es la parte final del video se hace la técnica completa del lanzamiento 3 lanzamientos bien ejecutados.

ESTIRAMIENTO: De pies, piernas unidas y estiradas , cabeza rodillas, dos repeticiones de 15 seg y 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 24/02/2021 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



Hacer el calentamiento 5 repeticiones de cada una de los dos graficas pequeñas , flexionado las rodillas todo el tiempo, luego la parte principal, los ejercicios del grafico grande , 5 repeticiones con la técnica de esa grafica, 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.**