



I.ED. SAN BERNARDO

Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 25/02/2021 GUIA# 4 Semana 4

Área: EDUCACION FISICA Grado: 11 Periodo I

1. Tema:

ATLETISMO Trote continuo durante 12 minutos.

2. **Objetivo:** Mantener técnicas básicas de correr, respirar, ritmo 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 **Y SIN DEZPLZARSE.**

CALENTAMIENTO Tomar el pulso después de sentado quieto por 2 minutos y se registra, se toma el pulso en 6 segundos, luego si se inicia el calentamiento 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

PARTE PRINCIPAL luego hace los 12 minutos de trote continuo con las recomendaciones del video y respiración 2-2 al inicio del trote, 2-1, a los 3 minutos de iniciado y 1-1 cuando este mas agitado y en el remate final que es de 30 seg, al terminar inmediatamente el pulso y se registra los dos últimos dos minutos del trote son los que debe grabar. Tomar el pulso después de 2 minutos de haber terminado la prueba y registrar. Tener en cuenta la grafica de la guía antes de iniciar la prueba.

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 segundos de calentamiento, 2 minutos de trote con el remate final con la técnica que ya conocemos, en respiración, brazos con puños cerrados, mirada al frente, cadera adelante 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 27/02/2021 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



Contestar las 4 preguntas después de la explicación, calentamiento, skipping 30 seg y descansa 15 segundos y skipping 30 descansa 15seg, trota 1 minuto y listo , 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.**