



## I.ED. SAN BERNARDO

Docente: Jaime Orlando Guasca FECHA: 01 /03/2021 GUIA# 4 Semana 5

Área: EDUCACION FISICA Grado: 8.1, 8.2 Periodo I

### 1. Tema:

GIMNASIA Plancha boca abajo, lateral y arco en casa.

2. **Objetivo:** Aprender técnicas básicas de la planchas y el arco 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, colchón o cobijas, ropa cómoda el vestuario de educación física, toalla, agua.

4. **ACTIVIDAD:** Ver links sugerido

<https://www.youtube.com/watch?v=d0atctiI7Vw>

<https://www.youtube.com/watch?v=hLtvGn0v8Ys>

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

**CALENTAMIENTO:** El calentamiento es 3 flexiones de brazo y dos sentadillas por 5 veces.

**PARTE PRINCIPAL:** Es realizar la plancha boca abajo 2 repeticiones de 15 segundos y la lateral por cada costado 1 repeticiones de 15 segundos y los arcos desde el suelo 3 repeticiones de 10 segundos

**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.

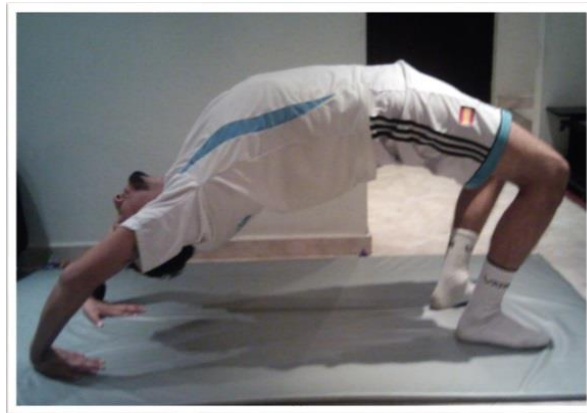
**PLAZO DE ENTREGA 03/03/2021 8 AM**

**NOTA:**

Se envía al correo - [jaimeorlandoguasca.123@gmail.com](mailto: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 el mismo de la guía de cada, 3 repeticiones de 15 seg boca abajo y 2 de 20 segundos por cada lado en el lateral, luego 3 repeticiones del arco desde suelo, 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.**