	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTES: BERNARDO TORO OSORIO AREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

HECTOR DARIO GUAPACHA.

CARLOS MARIN.

GRADO: 11° FECHA DE INICIO AGOSTO 18/2020 FECHA DE FINALIZACIÓN: SEPTIEMBRE 25/2020

COMPETENCIAS: Controlo el movimiento del salto de la cuerda en el sitio, al desplazarme y al realizar figuras.

Realizo seguimiento a los ejercicios de la ficha física.

Relaciono las experiencias diarias acerca de los protocolos de prevención al covid 19, el estado emocional y la actividad física diaria.

APRENDIZAJES: ejecuta el salto de la cuerda en el puesto y con desplazamiento.

Practica los ejercicios de la ficha física y relaciona los progresos por sesión.

Escribe en el diario de campo sus experiencias con respecto al covid 19 y la actividad física personal.

CONTENIDOS: 1. salto de la cuerda

- a. En el puesto
- b. Desplazamientos
- c. Figuras

2. ficha física

- a. abdominales
- b. flexiones de brazo
- c. dorsal
- d. burpees

3. diario de campo

- a. protocolos de prevención
- b. estado emocional
- c. actividad física diaria

ACTIVIDADES: toma la cuerda y pisándola en el centro, los extremos deben llegar a tus axilas (esta es la medida personal).

Inicia luego de un calentamiento general bien hecho (articulaciones, trote, taloneo, títeres y estiramiento)

Salta suavemente en el puesto, adelante, lateralmente, en un pie, doble salto, el ocho, etc.

Tiempo entre tres a 5 minutos


Nota: debes explicar las limitaciones físicas que no permitirían la práctica libre de este ejercicio (sobre peso, lesiones, etc).

2. ficha física.

- debes realizar calentamiento general antes de practicar los cuatro ejercicios

- busca un buen espacio y coloca una colchoneta o una cobija doblada para mayor comodidad.

- necesitas de un colaborador para que sostenga tus pies, controle el tiempo y lleve el conteo del número de repeticiones.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

- realiza anotaciones en siete sesiones como mínimo

3. diario de campo.

- escribe las experiencias diarias con los protocolos y su aplicación personal y familiar para prevenir el covid 19.

- describe tu estado de ánimo debido a las limitaciones en las salidas de casa.

- describe en términos generales la actividad física realizada cada día

EVALUACIÓN:

1. Escribe los resultados obtenidos en:
Tiempo, desplazamiento y figuras practicadas en cada sesión (tres sesiones como mínimo)
2. Registre en un cuadro, los resultados obtenidos en cada sesión.
No olvides la correcta ejecución de cada ejercicio y controla tu respiración
Los ejercicios son: abdominales, dorsales, flexiones de brazo y burpees.
Debes practicar un minuto cada ejercicio y descansar un mínimo de tres entre cada uno.
3. Realiza un seguimiento diario a la actividad física y a tu estado de animo.