



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA

GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO: 103
NÚMEROS DE CONTACTO:		
ÁREA: ED. FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	
DOCENTE: MERY A. GONZALEZ	No. DE CELULAR: 3115006870	CORREO ELECTRÓNICO: mery.gonzalez@itgonzalosuarez.edu.co

DESEMPEÑO: Identifica y diferencia distancias, direcciones trayectorias, formas, y tamaños a través de juegos y dinámicas incentivando valores de igualdad y buen trato

Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

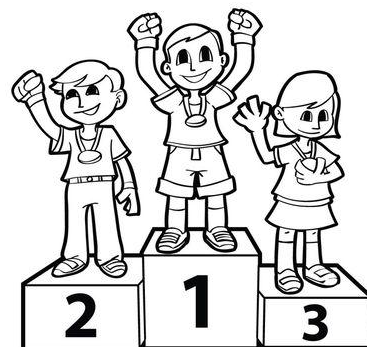
- ¿Qué es el atletismo?
- ¿Qué es preparación física básica?
- ¿Qué es organización?

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

ATLETISMO: es un deporte que abarca una serie de actividades que se realizan tanto al aire libre, como en pista cubierta. Las categorías del atletismo son varias: carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas, marcha y maratón.

Es uno de los pocos deportes que se practica en todo el mundo y cuyos orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas. En los Juegos Olímpicos que se celebran cada cuatro años, el atletismo es una de las disciplinas más importantes.

- Carreras de Velocidad: 100, 200 y 400 metros planos para hombres y mujeres
- Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)
- Carreras de Distancias Medias o Medio Fondo

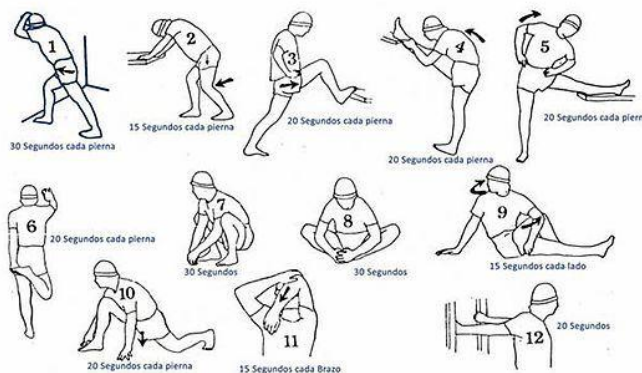


ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

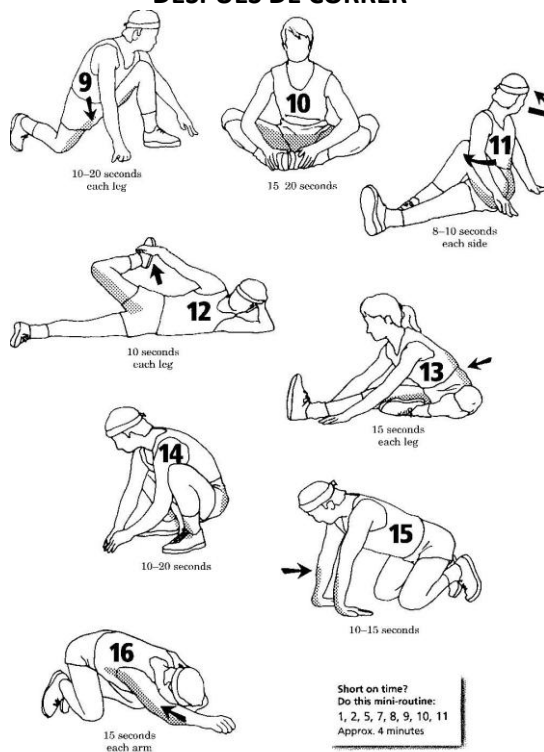
HAS LOS SIGUIENTES EJERCICIOS

1. Haz una zancada larga hacia delante con la pierna izquierda. Coloca las manos en el suelo a cada lado del pie izquierdo. Ahora, extiende la pierna derecha detrás de ti manteniendo la espalda recta.
2. Gira el torso hacia la izquierda y hacia arriba. Alarga el brazo izquierdo hacia el techo y dirige la mirada hacia tu mano.
3. Vuelve el cuerpo otra vez de manera que te quedes mirando el suelo. Lleva el codo del brazo izquierdo hacia la parte interior del pie izquierdo. Desplaza la rodilla izquierda ligeramente hacia fuera y mantén la pierna derecha en una posición relajada.
4. Repite esta secuencia entre 5 y 10 veces a cada lado.

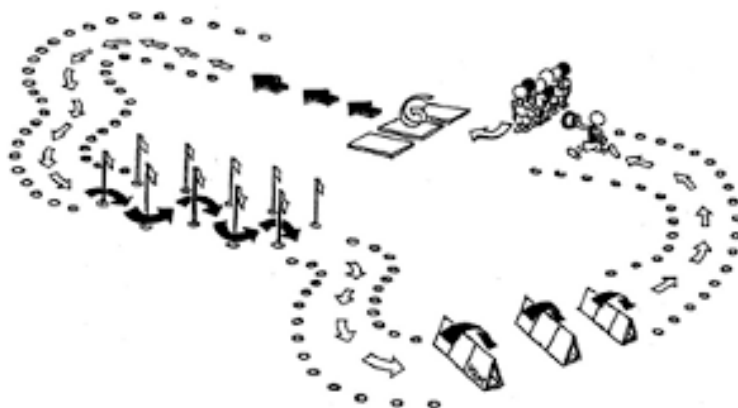
ANTES DE CORRER



DESPUES DE CORRER



HAS UN CIRCUITO COMO EL DEL DIBUJO CON OBJETOS DE TU CASA, COMPLETALO Y GRABATE DE SER POSIBLE



REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN OBLIGATORIA:

Autoevalúa tu desempeño marcando con una **X** en la escala de 1 a 5, donde 1 es el mínimo y 5 es el máximo.

¿Qué tan organizado soy?					¿Qué tan puntual soy?					¿Qué tan responsable soy?					¿Hago uso correcto de los recursos que tengo?					¿Desarrollo las guías por mí mismo?					PROMEDIO
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

RECURSOS: útiles escolares y ayuda tecnológica que el estudiante tenga a su disposición. Guía proporcionada por el colegio