



Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012
Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

GUÍA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 8

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO: 9(1,2,3,4)
GRADO:	CURSO(S):	TIEMPO: 2 horas
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA(S): Educación Física	
DOCENTE: Luis Fernando Castillo DOCENTE EN FORMACION: Yuli Sánchez	No. DE CELULAR: 3005665541	CORREO ELECTRÓNICO: luis.castillo@itgonzalosuares.edu.co

DESEMPEÑO:
TEMA: Actividad física

*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

Para realizar esta clase debo estar en ropa deportiva cómoda para realizar distintos movimientos (camiseta, pantaloneta, medias y zapatillas o tenis)

Antes de iniciar debo tomar mi frecuencia cardiaca en estado de reposo al finalizar el circuito debo tomarla nuevamente y después de realizar la vuelta a la calma esto con el fin de ver cómo se comporta mi cuerpo con un gasto de energía antes durante y después del circuito físico.

Para la realización de este CIRCUITO se debe hacer un previo calentamiento y movilidad articular. **(revisar actividad 4)**

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1

PARTE INICIAL

Ejercicios de movilidad articular

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios

Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

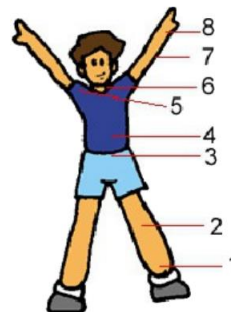
Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas.

Movilidad articular en sentido ascendente:

1. tobillos
2. Rodillas
3. Cadera
4. tronco
5. Hombros
6. cuello
7. brazo, codos
8. manos



Calentamiento:

1. trote suave
2. movimiento de tronco sobre la marcha
3. movimiento de brazos arriba y abajo sin dejar de trotar
4. elevación de rodillas al frente
5. 5 abdominales recogiendo piernas y brazos
6. flexiones de brazo contra la pared (3 repeticiones)
7. simulación de salto con laso (10 saltos)
8. trotando hacer movilidad de brazos tocando la espalda
9. un brazo adelante y el otro atrás (sobre la marcha)
10. trote con cambios de dirección y velocidad
11. de cubito abdominal o boca abajo hacer movimientos arriba y debajo de las piernas y brazos intercalados
12. saltos sobre la pierna derecha e izquierda elevando brazos de manera intercalada.



PARTE CENTRAL

- Crearemos un arco o cancha de futbol de 1.50 metro de ancho por un 1 metro alto aproximadamente con material reciclable que tengamos en nuestra casa en nuestra casa (enviar evidencia), frente a esta colocaremos una marca a una distancia de 3 a 5 metros, desde donde realizaríamos varios lanzamientos con una pelota.
- Luego de esto buscaremos una venda para tapar nuestros ojos nos ubicaremos en la marca de los 3 a 5 metros de distancia de la cancha y realizaremos varios intentos para realizar goles o puntos en esta. (esto lo debemos realizar con los ojos vendados y con ayuda de un acompañante).

Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

- Para realizar los lanzamientos debemos utilizar nuestras manos (como en bolos) y los pies para golpear un balón (como en fútbol).
- realizaremos 10 lanzamientos con las mano derecha y 10 lanzamientos con la izquierda.
- realizaremos 10 golpes con el pie derecho y 10 con el izquierdo

Recuerda que todos estos lanzamientos deben ser con los ojos vendados

PARTE FINAL

- inicialmente caminaremos por el lugar donde realizamos estos ejercicios (sala. patio, lugares de nuestra casa) por un tiempo aproximado de un minuto
- realizaremos estiramientos de manera ascendente iniciando por las extremidades inferiores hasta llegar a las extremidades superiores y cabeza.

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblícuos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

RESPONDER

- ¿Cuántos puntos realizaste con las manos?
- ¿Cuántos puntos realizaste con los pies?
- ¿Cómo fue para usted esta experiencia?

ACTIVIDAD 2

Investigar que es:

- Deporte inclusivo
- Deporte adaptado



Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

- Deporte modificado
- GOLBOL
- FUTBOL TENIS

ACTIVIDAD 3

Crea tu propio deporte modificado (EXPLICARLO, REGLAS Y TIEMPO DE JUEGO)

Autoevalúate:

ORGANIZACIÓN	PUNTUALIDAD	COMPRENSIÓN	USO DE RECURSOS	HONESTIDAD	PROMEDIO