



AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: MYRIAM GOMEZ

TERESA MARTIN

Grado: 800

Periodo: 2

FECHA: DE 20 DE AGOSTO

HASTA: 16 DE SEPTIEMBRE



1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

1. Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
2. Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas

2. CONTENIDO TEMATICO

<p>HABILIDADES TECNICAS ATLETICAS 1 semana 20 agosto- 28 agosto</p>	<p>El atletismo, es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.</p> <p>El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en todo el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.</p> <p>Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.</p> <p>Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.</p> <p>Pruebas</p> <p>El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, Cross y otras carreras en ruta de distancias variables.</p> <table border="1" data-bbox="292 1505 1515 1962"> <thead> <tr> <th colspan="5">CARRERAS</th> <th rowspan="2">MARCHA</th> <th rowspan="2">SALTO</th> <th rowspan="2">LANZAMIENTOS</th> <th rowspan="2">PRUEBAS COMBINADAS</th> </tr> <tr> <th>Carreras de velocidad</th> <th>Medio o fondo</th> <th>Fondo</th> <th>Saltos</th> <th>Relevos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60 m 100 m 200 m 400 m</td> <td>800 m 1500 m 3000 m m30</td> <td>5000 m 10000 m Campo a través Media maratón Maratón</td> <td>60 m vallas 30 vallas 100 m vallas 110 m vallas 400 m vallas 3000 m obstáculos</td> <td>4 x 100 m 4 x 400 m</td> <td>20 km 50 km</td> <td>Longitud Triple salto Altura Pértiga</td> <td>Peso Disco Martillo Jabalina</td> <td>Pentatlón 30 Heptatlón Decatlón</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial</p>	CARRERAS					MARCHA	SALTO	LANZAMIENTOS	PRUEBAS COMBINADAS	Carreras de velocidad	Medio o fondo	Fondo	Saltos	Relevos	60 m 100 m 200 m 400 m	800 m 1500 m 3000 m m30	5000 m 10000 m Campo a través Media maratón Maratón	60 m vallas 30 vallas 100 m vallas 110 m vallas 400 m vallas 3000 m obstáculos	4 x 100 m 4 x 400 m	20 km 50 km	Longitud Triple salto Altura Pértiga	Peso Disco Martillo Jabalina	Pentatlón 30 Heptatlón Decatlón
CARRERAS					MARCHA	SALTO					LANZAMIENTOS	PRUEBAS COMBINADAS												
Carreras de velocidad	Medio o fondo	Fondo	Saltos	Relevos																				
60 m 100 m 200 m 400 m	800 m 1500 m 3000 m m30	5000 m 10000 m Campo a través Media maratón Maratón	60 m vallas 30 vallas 100 m vallas 110 m vallas 400 m vallas 3000 m obstáculos	4 x 100 m 4 x 400 m	20 km 50 km	Longitud Triple salto Altura Pértiga	Peso Disco Martillo Jabalina	Pentatlón 30 Heptatlón Decatlón																
<p>HABILIDADES TECNICAS ATLETICAS 2 semana 31 agosto-4 septiembre</p>	<p>En la vida cotidiana la relación que tienen los cuerpos con el entorno es de vital importancia para el desarrollo del ser, ya que orienta el desenvolvimiento del sujeto en el medio. Sin embargo, para que exista dicha relación se debe conocer el propio cuerpo, sus características, sus posibilidades, sus potencialidades y sus falencias.</p> <p>Al explorar, conocer, aplicar y regular tus habilidades ATLETICAS comprenderás la importancia que tiene “cuerpo-mente-medio” en el desarrollo de tus acciones cotidianas, de ahí que debemos procurar desarrollarlos y preservarlos.</p> <p>las habilidades atléticas: DESPLAZAMIENTO, CARRERA, SALTO Y LANZAMIENTOS.</p> <p>Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos ayudan a determinar en los deportistas un buen rendimiento, estas cualidades se pueden desarrollar óptimamente observando una vida higiénica, buena alimentación, en la vida cotidiana también ponemos en práctica estas habilidades.</p> <p>Hoy veremos algunas de nuestras HABILIDADES ATLETICAS</p> <p>1. DESPLAZAMIENTO: Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar, reptar). -Pasivas: no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.</p> <p>2. CARRERA: Se ejecuta como una secuencia de pasos alternados de las dos (piernas). Cada zancada se puede dividir en tres fases: apoyo, impulso y recuperación. El apoyo y el impulso ocurren</p>																							

	cuando el pie tiene contacto con el suelo. La recuperación ocurre con el pie en el aire. Debido a que al correr solamente un pie está en el suelo, siempre hay una pierna en recuperación mientras la otra pasa por las fases de apoyo e impulso. Por un instante, mientras el corredor salta, ambas piernas están en recuperación.
HABILIDADES TÉCNICAS ATLETICAS 3 semana 7 – 11 de septiembre	<p>SALTOS: Acción que realiza el cuerpo para desprenderse del suelo. Elevación del cuerpo por la contracción rápida y enérgica de ciertos músculos, mientras otros aseguran el equilibrio. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja... La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.</p> <p>LANZAMIENTOS: Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza hayan nacido con el hombre mismo.</p>
HABILIDADES TÉCNICAS ATLETICAS 4 semana 14 – 18 septiembre	<p>Miremos algunos juegos que nos ayudan a mejorar algunas de las habilidades atléticas que hemos nombrado</p> <p>GOLOSA:</p>  <p>La rayuela encuentra diferentes nombres según la región de nuestro país: "pata coja", "reina mora", "GOLOSA" o "carroza". Te presentamos un juego que marca la época en que el hombre empezó a plasmar en la tierra lo que veía en el cielo. Este juego, tiene una gran variedad de reglas y maneras de hacer el dibujo. Se trata básicamente de un juego de casilleros que se traza sobre el suelo, por lo general por medio de una tiza.</p> <p>Primero se traza el cuadro que lleva el número uno, sigue el dos, el tres, el cuatro y cinco van en la misma línea, pero con su propio cuadrado, sigue el seis, el siete y ocho se hacen igual que el 4 y 5, sigue el nueve y por último el cielo o llegada. Para comenzar Este juego dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10. Puedas hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, y usar diferentes colores</p> <ol style="list-style-type: none"> Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego. Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1 semana 20 - 28 agosto	<p>Leer detenidamente el texto de la primera semana. ¿De qué se trata? Explique brevemente. ¿Qué sabes de las habilidades atléticas a parte de lo que dice el texto? ¿Cuándo utilizamos nuestras habilidades atléticas?</p> <p>¿En los quehaceres diarios las utilizamos? Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado</p> <p>Ahora vamos a ejercitarnos, con una soga saltar en un pie, en el otro, caminando, corriendo, saltando dos pies. Este trabajo durante 10 minutos; y para finalizar vamos a amarrar la soga de una punta a un árbol u otra cosa, con un familiar uno bate la soga el otro salta, cuenta cuantos saltos realizan sin perder, el que menor número de saltos haga en tres intentos gana la lavada de la losa.</p> <p>Se enviarán evidencias del trabajo realizado en fotos o videos debidamente sustentados.</p>	20 agosto-28 de agosto	<p>LA EVALUACIÓN SERÁ EL PROMEDIO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS 4 SEMANAS.</p> <p>Las actividades de cada semana tendrá un valor de 1.25 puntos</p> <p>El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 1 tiene un valor de 1.25 puntos.</p>

<p>2 semana 31 agosto-4 septiembre</p>	<p>Con tus palabras define Que entiendes por desplazamientos?.. y por carrera?. Cuéntame cuando utilizamos los desplazamientos y las carreras en nuestra vida diaria? Cuando lavas la losa, barres, tiendes la cama utilizaras las habilidades atleticas? Exlique porque?. Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado. En el patio de tu casa y en compañía de alguien de tu familia cogidos de la mano haz un recorrido ida y vuelta en el pie derecho, despues pie izquierdo y dos pies...cuantos recorridos llevamos?. Coloca varios palos en el piso pueden ser de escoba u otros los que tengas a la mano y sin caerte pasa sobre ellos; haz el recorrido varias veces hasta que pases corriendo sin caerte. Enviar evidencias de las actividades con fotos o videos todas debidamente sustentadas.</p>	<p>31 de agosto – 4 de agosto</p>	<p>El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 2 tiene un valor de 1,25 puntos.</p>
<p>3 semana 7 – 11 de septiembre</p>	<p>Define con tus palabras SALTOS y LANZAMIENTOS; ¿en qué oficios de la casa utilizas los saltos o los lanzamientos? Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado. En compañía de alguien de tu familia realiza recorridos en el patio caminando, trotando corriendo, saltando. En una butaca o silla subir y bajar durante un minuto cuenta las repeticiones que haces, Sentado en el piso y cuando tu compañero(a) te diga ya te levantas y vas hasta el otro extremo del patio corriendo acostado en el piso a la voz de ya pararse lo más rápido posible y correr al otro extremo del patio repite cinco veces el ejercicio, con la pelota que hiciste en la guía tres hacer lanzamientos, mide desde el punto donde lanzas hasta donde cae la pelota, por encima de la cabeza y por debajo de la cabeza. ¿En cuál lanzamiento llego más lejos la pelota? Experimenta varias formas de lanzar. Repite cada ejercicio 5 veces. Enviar evidencias del trabajo en fotos o videos debidamente sustentados.</p>	<p>7 – 11 de septiembre</p>	<p>El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 3 tiene un valor de 1,25 puntos.</p>
<p>4 semana 14 – 18 septiembre</p>	<p> Conocias la golosa? La has jugado? . Ahora vamos a jugar GOLOSA.... Dibuja la golosa con una tiza o lo que tengas a la mano que se pueda borrar y con dos integrantes de tu familia invita a tu Mamá y tu Papá a jugar. Cuanto tiempo gastaste para llegar al final del juego?...quienes jugaron contigo? Tu Mamá y tu Papá jugaron? Quien gano? Cual fue el premio?. Evidencia el torneo de golosa con fotos o videos debidamente sustentados.</p>	<p>14 – 18 de septiembre</p>	<p>El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 4 tiene un valor de 1.25 punto.</p>

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

Antes de desarrollar las actividades propuestas lee detenidamente el contenido de la guía, concéntrate, analiza, toma nota, respeta los tiempos y veras que será muy fácil el desarrollo de las mismas.

La guía desarrollada en su totalidad será enviada en la última semana de julio en un solo archivo con nombres, apellidos y grado al email: miyo1906@hotmail.com



FIRMA DOCENTE

Vo. Bo COORDINACION ACADEMICA



**INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ
GRANADA CUNDINAMARCA
FORMATO AUTOEVALUACION Y COHEVALUACION
AREAS EDUCACION FISICA Y RELIGION**



AUTOEVALUACIÓN: Tendrá un valor del 20% de la nota final y la realizará el estudiante.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
ACTITUDINAL				
Me intereso por cumplir con las actividades propuestas en la guía.				
Demuestro interés y motivación para desarrollar las actividades propuestas.				
Soy respetuoso(a) con el docente y mis compañeros en el grupo de wasap.				
Utilizo los recursos que tengo para dar solución a las actividades.				
Organizo mis labores caseras para disponer del tiempo necesario y desarrollar con efectividad mis actividades académicas.				
CONCEPTUAL				
Comprendo los contenidos y procedimientos a realizar con las actividades de la guía.				
Me asesoro del docente para solucionar las inquietudes de los temas propuestos.				
He adquirido nuevos conocimientos acerca de los temas propuestos.				
Utilizo el conocimiento adquirido en la solución de problemas relacionados con actividades recreativas y de convivencia en mi familia.				
PROCEDIMENTAL				
Desarrollo los trabajos, talleres y demás actividades asignadas en las guías.				
Asumo con responsabilidad el trabajo académico en casa.				
Presento las evidencias de las actividades de las guías con buena presentación y cumpliendo las fechas.				

FORMATO CO-EVALUACION

La Co -evaluación, es el proceso mediante el cual se realiza una evaluación entre pares, en esta modalidad de trabajo en casa la realizara el acudiente del estudiante.

Esta coevaluación equivale a un 20% de la valoración final.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
1 Colabora en las labores del hogar.				
2 Organiza su tiempo para cumplir con sus deberes (caseros y académicos).				
3 Pide ayuda a sus familiares cuando se le dificulta desarrollar actividades académicas.				
4 Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante dificultades de convivencia en su entorno.				
5 Organiza adecuadamente sus evidencias del desarrollo de las actividades académicas.				

El proceso de valoración es el siguiente:

Para interpretar la plantilla de CO – EVALUACIÓN se presentan a continuación los criterios con sus respectivas valoraciones (estos pueden ser ajustados según características de cada nivel o área):

CRITERIO	VALORACIÓN
Siempre	5
Casi siempre	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2