



**ACTIVIDAD 01:** esta guía debe ser trabajada en la semana de 13 al 17 de abril de 2020

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** 6° y 7°

**DOCENTE:** Cesar Ortiz Calderón

**FECHA DE ENTREGA:** 20 de abril de 2020

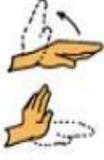
**FORMA DE ENTREGA:** fotos del trabajo enviadas al correo [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)

**Calentamiento.**

**ACTIVIDAD # 1**

Realizar Movilidad articular desplazándose en un corto espacio:

El ejercicio es por tiempo realizar buen calentamiento, cada ejercicio entre 25 a 30 segundos para un total de 10 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



COLEGIO PAULO SEXTO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
**ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA - ACELERACIÓN SECUNDARIA**

GRADO: 6° y 7° PERIODO: Segundo JORNADA: Tarde  
Bogotá D.C., Año 2020



## 2. Parte Central:

### ACTIVIDAD # 1

Realizar ejercicios de cardio “Fortalecimiento del corazón y capacidad pulmonar”)

Hay varias opciones de realizar Cardio ya cada uno mira qué posibilidades tiene, trotadora, Bicicleta, elíptica Lasso, bailar, etc.

Realizar 20 minutos de cardio a una intensidad del 70 % (para calcular la intensidad a la que está trabajando debe parar a los 5 minutos de haber empezado a realizar el ejercicio y debe contar las pulsaciones del cuello por 15 segundos y multiplicarlo por 4. Le debe dar después de la multiplicación 145 pulsaciones aproximadamente para que esté trabajando a el 70% de intensidad, si mantener la intensidad o si no ajustarla, no importa si se pasa un poquito o le falta, apenas realice este control de intensidad realice los siguientes 15 minutos de trote para completar 20 minutos de cardio. Y hacer el registro en el cuaderno de sus pulsaciones.

### ACTIVIDAD # 2

Realizar los 5 ejercicios del video del siguiente link por YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6bnRtdrKCM>

1. Como es un trabajo coordinativo con un elemento de escalera coordinativa puedes utilizar el siguiente elemento que lo tienes en tu casa con medias de futbol puedes armar la escalera o si tienes otro elemento en el que puedas armar tu escalera coordinativa desarrolla tu creatividad.
2. Realizar 5 repeticiones de 1 min de cada ejercicio, recuperar 30 Segundos

### Ejercicio 1

Movimiento rítmico, donde interactúa la coordinación y la habilidad básica de manipulación en cuanto a la relación del deportista con el elemento. (Escalera).

### Ejercicio 2

Habilidad técnica en donde se emplea las plantas de los pies y desarrolla la parte lateral del ejercicio.



### Ejercicio 3

Coordinación básica general, donde se estimula el ritmo y la sensibilidad de la superficie de contacto de los pies, con la finalidad de mejorar el acervo motriz del estudiante.

### Ejercicio 4

Movimiento básico coordinativo que permite la estimulación de la habilidad motriz de estabilización, a partir del salto de obstáculos mediante capacidad rítmica del deportista.

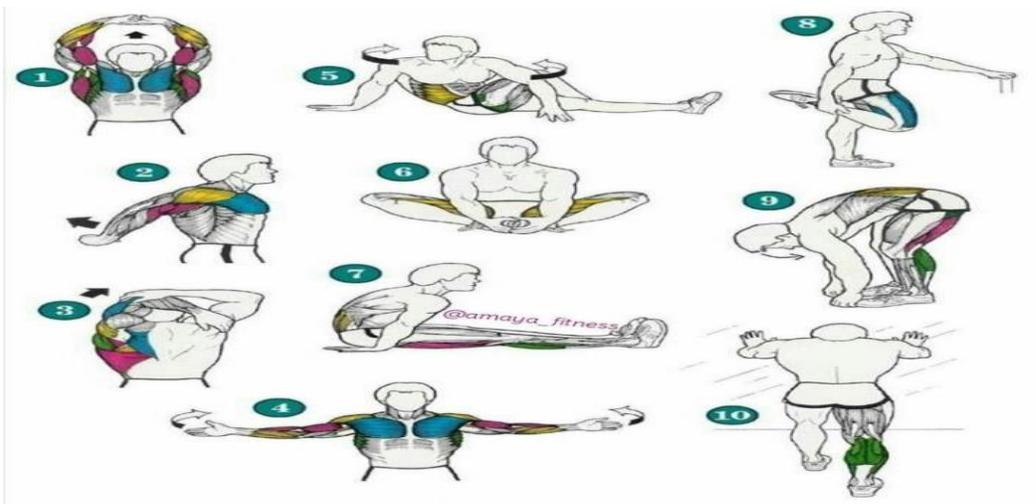
### Ejercicio 5

Movimiento altamente complejo por su ejercitación, puesto que el sujeto a manera interna pasa por un proceso de analizar el objetivo motor, seguida de una ejecución, y a partir de estos parámetros el sistema nervioso procede a valorar correctivos del movimiento, generando de esta forma una alta interacción neuronal.

### 3. PARTE FINAL: Estiramiento:

Realizar ejercicios de estiramiento individual, si tienen algún familiar que les ayude para hacerlo en parejas, como ustedes lo realizan en todos los entrenamientos, si no tiene quien les ayude no hay lío lo hacen individual, como mínimo deben realizar 16 ejercicios donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo.

Realizar 20 segundos cada ejercicio.





COLEGIO PAULO SEXTO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
**ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA - ACELERACIÓN SECUNDARIA**

GRADO: 6° y 7° PERIODO: Segundo JORNADA: Tarde  
Bogotá D.C., Año 2020



---

**NOTA:**

1. Enviar 2 videos de evidencia (de 30 segundos cada video) y en el cuaderno anotar y dibujar los 5 ejercicios realizados.
2. Entrenar o realizar la actividad con ropa Deportiva.
4. Compromiso para exigirse al máximo realizando bien lo que hacen.
5. esta guía me la pueden enviar al correo personal que es [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)
3. Tener hidratación y tomar la hidratación en las pausas, (Alimentarse bien mientras estamos en casa, la ansiedad de comer va a subir entonces comer fruta o maní algo saludable para no perder la forma física)

¡¡¡¡¡Mucha suerte y animo en la actividad!!!!

**Docente**

**Cesar Orlando Ortiz Calderón**

**Licenciado Educación Física Recreación Y Deporte**