



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

GRADO: 8° y 9° PERIODO: Segundo JORNADA: Tarde
 Bogotá D.C., Año 2020



ACTIVIDAD 02: esta guía debe ser trabajada en la semana de 20 al 24 de abril de 2020

| | |
|--|--|
| ASIGNATURA: Educación Física | GRADO: 8° y 9° |
| DOCENTE: Cesar Orlando Ortiz | FECHA DE ENTREGA: 27 de abril de 2020 |
| FORMA DE ENTREGA: fotos del trabajo enviadas al correo 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 20 a 25 segundos para un total de 8 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. | |



2. PARTE CENTRAL.

ACTIVIDAD 2.

En esta semana van a desarrollar la siguiente rutina de la siguiente manera:

- En este Link que les voy a enviar deben realizar la **RUTINA NUMERO 1** los días lunes-Miércoles y viernes. <https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0>
- Anotar en su cuaderno los siguientes datos:
 - Nombre del Instructor que está realizando la rutina.
 - Cuantos ejercicios se van a realizar y cuantas repeticiones deben de hacer.
 - Anotar el nombre de Cada Ejercicio.
 - Describir el ejercicio como lo muestra la rutina.
 - Después de haber hecho ese proceso en el cuaderno y visto el video debe realizar la práctica de la Rutina acuérdesese hace los 8 ejercicios con 4 repeticiones con 30 segundos de descanso por ejercicio.
 - Deben de enviar un video de 1 minuto 30 segundos donde evidencie la rutina de los 8 ejercicios, solo envían un video por los 3 días de trabajo de la rutina y los demás días es para que usted siga realizando la rutina normal esto con el fin de que se mantenga físicamente.
 - Y Enviar registro fotográfico donde anoto en su cuaderno las preguntas realizadas en las rutinas especificando las rutinas ya sea la uno o la dos.
- En el siguiente Link van a realizar la siguiente **RUTINA NUMERO 2** los días Martes- jueves y Sábado <https://www.youtube.com/watch?v=UappDafansA>
- Anotar en su cuaderno los siguientes datos:
 - Nombre del Instructor que está realizando la rutina.
 - Cuantos ejercicios se van a realizar y cuantas repeticiones deben de hacer.
 - Anotar el nombre de Cada Ejercicio.
 - Describir el ejercicio como lo muestra la rutina.
 - Después de haber hecho ese proceso en el cuaderno y visto el video debe realizar la práctica de la Rutina acuérdesese hace los 8 ejercicios con 4 repeticiones con 30 segundos de descanso por ejercicio.
 - Deben de enviar un video de 1 minuto 30 segundos donde evidencie la rutina de los 8 ejercicios, solo envían un video por los 3 días de trabajo de la rutina y los demás días es para que usted siga realizando la rutina normal esto con el fin de que se mantenga físicamente.
 - Y Enviar registro fotográfico donde anoto en su cuaderno las preguntas realizadas en las rutinas especificando las rutinas ya sea la uno o la dos.



ACTIVIDAD 3.

En el siguiente link vas a observar el video de cómo trabajar en Equipo y en su cuaderno responder las siguientes preguntas:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLEfiI8CbLQ&t=221s>

- ❖ Al inicio del video el Entrenador les dice a los jugadores que revisemos el video de ?
- ❖ El señor lombriz le pregunta al Entrenador que le de las cifras del señor Lombriz cual fue la respuesta del Entrenador? Y cual fue la respuesta del señor Lombriz?
- ❖ Cuanto fue el porcentaje de lanzamientos desde la línea de tiro del equipo?.
- ❖Cuál es el peaje que tienen que hacer los jugadores antes de irsen del entrenamiento?
- ❖ El Entrenador le dice al señor Cruz que debe hacer antes de jugar en el equipo, cual es el pago que tiene que hacer el señor Cruz?
- ❖Cuál es el peor miedo del señor Cruz?
- ❖ Cuantos pases deben de hacer los jugadores antes de lanzar?
- ❖ El Entrenador le dice al señor Cruz que le está debiendo unos **SUICIDIOS Y LAGARTIJAS** cuantas debe de cada una?
- ❖ Cual fue la reacción del equipo al irse el entrenador y cuales fueran las palabras del equipo?
- ❖ Realice una reflexión personal del trabajo en equipo y llévelo a la vida real de ustedes como grupo de estudio y compañeros?

ACTIVIDAD 4

Esta actividad la llamare **RETOS EN CASA** donde semanalmente les enviare un reto para hacer desde su casa es algo novedoso, recreativo y que les va a ayudar a tener otros espacios en sus hogares y compartirlos en familia. Vamos al RETO 1.

- ✓ Observar el Link del video <https://www.youtube.com/watch?v=8z1RM60QRXI> y los reto a hacer el Juego y después de hecho disfrútenlo en familia.
- ✓ Mirar los materiales que se necesitan y anotarlos en el cuaderno.
- ✓ Tengan cuidado a la hora de cortar el cartón con el bisturí igual como utilizan la silicona.
- ✓ Observar bien las medidas utilizar regla.
- ✓ Enviar registro fotográfico paso a paso como arman el juego.
- ✓ Enviar un video jugando y disfrutando del reto mínimo 1 minuto del video.



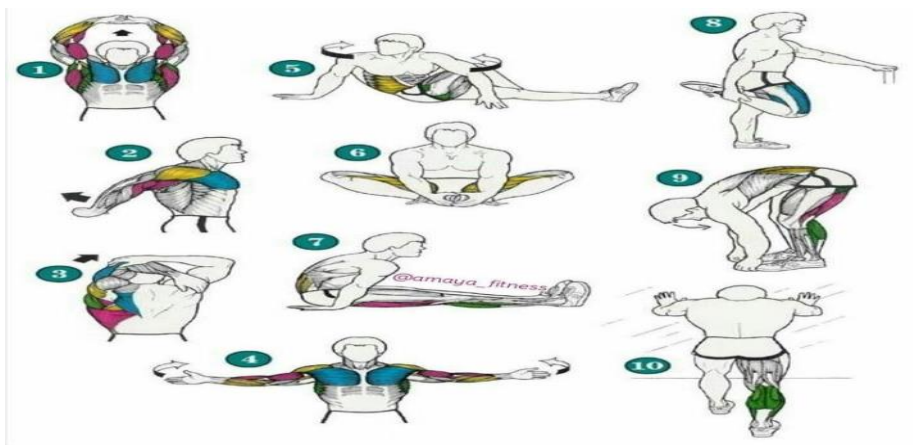
ACTIVIDAD 5

Esta última actividad la realizan cuando terminen las rutinas de la actividad física.

3. 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 lio lo hacen individual, como mínimo deben realizar 16 ejercicios donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo.

Realizar 20 segundos cada ejercicio.



NOTA:

1. Enviar 3 videos de evidencia (de 30 segundos cada video)
2. Entrenar o realizar la actividad en ropa cómoda
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)
4. Compromiso para exigirse al máximo realizando bien lo que hacen.
5. El trabajo me lo deben enviar a mi correo electrónico personal orlandoortiz28@hotmail.com

Mucha suerte y ánimo en la actividad !!!!!

Docente

Cesar Orlando Ortiz Calderón

Licenciado Educación Física Recreación Y Deporte



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

GRADO: 8° y 9° **PERIODO:** Segundo **JORNADA:** Tarde
Bogotá D.C., Año 2020

