



## ANEXO 1

**DOCENTE:** Héctor Mario Ceballos Duque

**ÁREA:** Educación Física

**PERIODO:** 3

**GUÍA:** 6

**FECHA:** Semanas comprendidas del **lunes 9 de agosto al viernes 3 de septiembre**

**GRUPOS:** 6°1 a 6°6

**Desempeño disciplinar:**

- Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación.

**Desempeño procedimental:**

- Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas.

**Desempeño actitudinal:**

- Asume con responsabilidad las diferentes tareas asignadas en clase.

**TÓPICO GENERATIVO:** Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada.

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- El estudiante diseña su guía **N°6**, desarrollando las **3** actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía **N°6**, excelente ortografía, buena presentación, orden, responsabilidad y puntualidad en la entrega de la guía.
- El estudiante evidencia en el desarrollo de la guía, el aprendizaje adquirido desde la teoría y la práctica.

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ESTUDIANTE:** **Obligatorio realizar las 3 actividades completas, recuerda que la guía solo se entrega cuando tengas realizadas todas las actividades.**

**ACTIVIDAD 1 Taller**, este equivale al **20%** de la calificación de la guía.

**ACTIVIDAD 2 PLEGABLE**, este equivale al **20%** de la calificación de la guía.

**ACTIVIDAD 3 VIDEO**, ejercicios en casa, este equivale al **60%** de la calificación de la guía.

### Entrega de la GUÍA N°6.

- **Los alumnos que continúan con el trabajo en casa**, lo realizarán de manera física (trabajo escrito, portada, taller y plegable) entre el **lunes 9 de agosto al viernes 3 de septiembre** y entregara el trabajo en la institución el día 2 de septiembre, en la sala de profesores, tercer piso bloque de bachillerato, el video lo deben de entregar por la plataforma classroom.
- **Los alumnos de presencialidad**, lo realizaran de manera física y se hará en el colegio en clase.
  - ❖ Obligatorio llevar en toda clase el cuaderno de educación física.
  - ❖ En la semana que quedas en casa, el trabajo será practicar los ejercicios que debes de aprender a realizar.

## **ACTIVIDAD 1 - Taller sobre LA VELOCIDAD**

- ❖ Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.
- 1. ¿Qué es la velocidad?
- 2. ¿Por qué consideras tú, que es importante el desarrollo de la velocidad?
- 3. Describe en 2 actividades deportivas o físicas, ¿Cómo se desarrolla la velocidad?
- 4. Menciona y describe en el atletismo ¿cuáles son las fases de la salida baja?
- 5. ¿Cuáles son las pruebas de velocidad en el atletismo?
- 6. ¿Cuáles son las pruebas de campo en el atletismo?

## **ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE**

**Responde las siguientes preguntas, debe llevar imágenes o dibujos, relacionados con la velocidad**

- En una hoja de block o de colores, en posición horizontal, dividida en 3 partes iguales de 9.3 cm, los espacios estarán separada por líneas.
  - ❖ En el 1 espacio harás **la portada, Guía 6 La velocidad, nombre completo, grupo, área, nombre del docente y una imagen relacionada con la velocidad.**
  - ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es velocidad?, anexas imágenes o dibujos.**
  - ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es velocidad de desplazamiento?, anexa imagen o dibujo.**

**Por detrás de la hoja en los 3 espacios contestaras las siguientes preguntas.**

- ❖ En el 1 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es velocidad de reacción?, anexa imagen o dibujo.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es velocidad gestual?, anexa imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja, el trabajo realizado a cerca de la velocidad?**

## **ACTIVIDAD 3 – VIDEO, Sobre el documento – EJERCICIOS EN CASA**

**Observa el video varias veces para que practiques y aprendas a realiza los ejercicios de velocidad:**

1. Realizaras un video con los 5 ejercicios de velocidad, el video comenzara diciendo tu nombre completo y el grupo.
2. Cada ejercicio de velocidad tendrá una duración de 20 segundos.

### **Observaciones:**

- ❖ Recuerda debes de realizar la práctica de los ejercicios 3 días a la semana.
  - ❖ En el video deberás aparecer completamente, lo puedes hacer en compañía de otras personas.
- Recuerda la responsabilidad y puntualidad con la entrega de las actividades.

**¡Animo! tú puedes realizar todas las actividades.**