***TERCERA GUIA DE TRABAJO PARA III CICLO (7°, 8° Y 9° GRADO)***

EDUACION FISICA.

PROFESOR: Ramón Alberto Carpió González

1. **ORIENTACIONES GENERALES ANTES DE INICIAR LA GUIA PRACTICA, CON LA AYUDA DE MADRES O PADRES DE FAMILIA.**
	1. Dentro de su casa, disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, garantizando la seguridad de la alumna ó alumno.
	2. Utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el

buen desarrollo de ejercicios y utilizar una toalla o trozo de tela para limpiarse

después de la practica física y muy importante hidratarse.

* 1. Deberá dejar constancia de un cuaderno exclusivo ó folder para Educación Física, respecto a los conceptos que se le pregunten en cada lección, trabajar de forma ordenada, limpio y con letra legible.
	2. La siguiente guía se enfoca de la siguiente manera. PARTE INICIAL: consta de un calentamiento y estiramiento para la preparación de nuestro cuerpo para la parte principal y así evitar lesiones. PARTE PRINCIPAL: Es en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la clase, es la actividad de mayor intensidad. PARTE FINAL: Recuperamos el estado de equilibrio fisiológico y psicológico del organismo mediante ejercicios de relajación y reflexión.
	3. Mandar fotos y video (video opcional) por medio de correo electrónico o por medio de whatsapp en el siguiente orden:

Grado, sección, nombre completo del niñ@ y numero de lista. (escrito en el mensaje que enviara), y sucesivamente las fotos y video.

Enviar su tarea el día Viernes 17 de Julio de 2020.

Correo electrónico: ramoncarpio20@yahoo.com

RESPETAR EL DIA QUE SE LE INDICA ENVIAR LA TAREA.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **cropped-images.png****GUION DE CLASE EDUCACION FISICA**Complejo Educativo distrito Italia**Código 11741** |  |
| **FECHA:**17 de Julio del 2020 | **PROFESOR:**  Ramón Alberto Carpió González | **JORNADA:** Matutina y Vespertina. |
| **UNIDAD II:Nuestras habilidades físico – motoras y deportivas.** | **GRADO: 7**°, 8° y 9° | **CLASE N°: 3** |
|  |
| **PLANIFICACION.** |
| **P** | **ACTIVIDADES** | **DOSIFICACION** | **FORMA ORGANIZATIVA** | **ORIENTACION METODOLOGICA** |
| **TIEMPO** | **REPETICIONES** |
| **I****N****I****C****I****A****L** | Investigar: 1. Que es equilibrio en educación física. 2. Cual es la diferencia entre equilibrio estático y equilibrio dinámico. 3. La importancia de tener un buen equilibrio. 4. Que es la coordinación en educación física.Calentamiento general.- Baile, con el ritmo de una canción la que usted le guste realizaremos movimientos articulare y pasos de baile. (este enlace es un ejemplo pero usted en casa lo puede ser con sus movimientos y otra canción).<https://www.youtube.com/watch?v=9XOqdbjADnQ&t=34s>-Estiramiento.-Hidratación. | 15 min.15 seg.3 min. | -5 repeticiones.-1 repetición.  |  | -Patio o sala de la casa. |
| **P****R****I****N****C****I****P****A****L** | Ejercicios de equilibrio y coordinación:* Caminar sobre la línea los brazos extendidos laterales ala altura de los hombros mantener equilibrio sin salirse de la línea.
* De igual manera solo que caminando hacia atrás.
* En puntitas pisando la línea caminar lateral.
* Trote saltando línea izq. Y derecha.
* Salto derecha e izq, paso de patinaje.
* Salto hacia el frente y hacia tras.
* Salto empezando posición lateral pisando línea y terminar pies separados vista hacia el frente dejando la línea en medio de los pies.
* Salto de rana cruzando línea.
* Salto en posición 3 puntos.
* En el siguiente enlase esta el video de ejemplo para realizar los ejercicios.
* <https://www.youtube.com/watch?v=87LfUG1gkEM>

.-Hidratacion.-35 flexiones. (30 seg. relajación)-35 abdominales.(30 seg. Relajación)20 pechadas. | 15 min | -10 repeticiones por cada punto. | Cómo hacer sentadillas correctamente en casa - 7 pasos | -Lo podemos realizar sobre un lasito, o colocar tirro o guiarse por la línea. de la cerámica o el piso.-flexiones: pies separados, espalda recta, vista hacia el frente, brazos estirados hacia el frente o brazos cruzado tocando hombros.Abdominales: piernas flexionadas, brazos cruzados tocando hombros.-pechadas: brazos pegados al cuerpo vista hacia el frente. |
| **F****I****N****A****L** | -Estiramiento.-ejercicios de respiración. | - 7 min.-mantener 5 seg., y exalamos | -10 repeticiones. |  | -Relajados-Sentados o parados cómodamente, realizar inhalaciones profundas, mantener el aire por 5 segundos y exhalar por la boca |



**Ejercicio de respiración.**