

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

GUÍA DE TRABAJO

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO	OCTAVO
DOCENTE	ALVARO NEL ROJAS	PERÍODO	CUARTO
FECHA DE INICIO	SEP/2021	FECHA DE TERMINACIÓN	NOV/2021
COMPETENCIA	<i>Competencia General: Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</i>		
	<i>Competencia Específica: Reconozco y respeto las reglas de los juegos colectivos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.</i>		
DESEMPEÑOS	PARA APRENDER	Conocer las normas relacionadas al balonmano en competencias oficiales.	
	PARA HACER	Realizar desplazamientos y lanzamientos de forma coordinada.	
	PARA SER	Reconoce las virtudes y falencias de su trabajo individual.	
	PARA CONVIVIR	Afianza positivamente sus vínculos familiares, al desarrollar sus actividades académicas en el hogar.	

1. FASE DE ENTRADA

MOTIVACIÓN

- Introducción a las temáticas a realizar durante el período, evaluación diagnóstica de las mismas y sus respectivos criterios de evaluación.
- El uso de herramientas TIC para el desarrollo de las diferentes actividades académicas.
- El cuidado propio al utilizar y ejecutar las diferentes medidas de bioseguridad para la concientización de un próximo retorno a las instituciones y actividades regulares.

2. FASE DE ELABORACIÓN

- Calentamiento y estiramiento como requisitos indispensables en la realización de actividades físicas.
- Acondicionamiento físico con el fin de potenciar capacidades condicionales, coordinativas y sumado a ello el fortalecimiento del sistema inmunológico contra diferentes enfermedades incluyendo el COVID-19.
- Desarrollo de ejercicios de lecto escritura asociados a la parte cognitiva de la asignatura.

ACTIVIDADES

1. Investiga qué entidad creó el reglamento del balonmano, cuántas normas lo conforman, y de ellas escoja diez que a su criterio sean indispensables para poder jugarlo.
2. Utilizando materiales disponibles en su hogar construya una maqueta de la cancha de balonmano en donde identifique las dimensiones de sus porterías, las líneas que conforman el piso de juego y la cantidad de jugadores con las que se juega un partido.
3. Describe cómo fue el origen del balonmano y sus características.
4. Actividades prácticas.

1. Ubica en una pared 3 blancos diferentes separados a un metro de distancia. A continuación, usted se ubicará a una distancia de tres metros de esos blancos, utilizando su mano derecha lanzará una pelota pequeña o medias en forma de pelota tratando de acertar a cada uno de esos blancos en la pared. Utilizará un minuto para realizar la mayor cantidad de lanzamientos y acertarlos, luego cambie de brazo.
2. Ubica 8 conos o elementos de su hogar en forma de zig-zag y separados a un metro de distancia entre ellos. Al finalizar coloca un recipiente a una distancia de dos metros (balde, olla etc.). La actividad consiste en llevar en la mano derecha una pelota pequeña o un par de medias en forma de pelota, hacer el recorrido en zig-zag y luego lanzarlo hacia el recipiente tratando de ingresar el objeto lanzado. Repetir el proceso 5 veces con cada mano.
3. Realiza el siguiente circuito físico: 3 series de 15 abdominales, dos series de 30 estrellas o polichilenas, tres series de 12 flexiones de codo.
4. Ubica dos conos o elementos de su hogar en el piso y separados uno del otro a una distancia de 5 metros, a continuación, usted se ubicará al lado de uno de esos conos sosteniendo en una mano una pelota pequeña o un par de medias en forma de pelota y en la otra mano un recipiente no muy grande, la actividad consiste en que usted deberá lanzar la pelota que tiene en la mano hacia el aire de tal manera que esa pelota llegue hasta el otro cono, usted deberá correr lo más rápido posible hasta el otro cono y utilizando el recipiente atrapar esa pelota sin dejarla caer. Realiza el recorrido 5 veces y luego cambia la mano de lanzamiento para realizarlo otras 5 veces.

Nota: para ayudas virtuales en la búsqueda puede utilizar las plataformas www.Google.com o www.youtube.com, Palabras claves: características del voleibol, puntuación en el voleibol, funcionalidades de las posiciones en el voleibol. Leer y analizar la información adecuada para dar respuesta a la pregunta de la guía.

1. FASE DE SALIDA

- d) Evaluación y calificación.
- e) Hetero-Evaluación: todas las actividades teórico prácticas realizadas obtendrán su respectiva calificación. Se tendrán en cuenta los siguientes criterios:
 - Presentación, calidad e idoneidad de los trabajos asignados.
 - Responsabilidad en los tiempos asignados para la presentación de los trabajos.

- Sustentación de temas asignados.
- Superación personal.
- Empleo de herramientas TIC para el desarrollo de las actividades.
- Creatividad para utilizar y crear implementos deportivos con materiales en el hogar.

f) Auto- Evaluación: se tomarán los mismos criterios mencionados en el punto anterior.

NOTA IMPORTANTE:

- SI EL ALUMNO/A PRESENTA ALGÚN TIPO DE IMPEDIMENTO MÉDICO O MOLESTIA FÍSICA PARA REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PRÁCTICA, EL PADRE DE FAMILIA DEBERÁ INFORMAR ESTE SUCESO AL DOCENTE, PREVIO A LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD, ESTO CON EL FIN DE EVITAR RIESGOS Y PODER ASIGNAR UNA ACTIVIDAD EN REEMPLAZO.
- LAS EVIDENCIAS DE LOS TRABAJOS ASIGNADOS SERÁN FOTOGRAFÍAS Y/O VIDEOS, DEBERÁN SER PRESENTADAS EN ORDEN DE ACUERDO CON LO ESTIPULADO EN LA GUÍA, DE LO CONTRARIO NO SE TENDRÁN EN CUENTA. SERÁN ENVIADAS AL DOCENTE ALVARO NEL ROJAS A TRAVÉS DE UNO DE LOS SIGUIENTES MEDIOS DE COMUNICACIÓN:
 - WHATSAPP: 3203322081
 - CORREO: alvaronelridemag@gmail.com
- HORARIO DE ENTREGA: DE LUNES A VIERNES DE 7 AM HASTA LAS 5 PM, SI POR ALGÚN MOTIVO ESPECIAL EL ALUMNO/A NO PUEDE ENTREGAR EN ESTE HORARIO, DEBERÁ COMUNICARSE EL PADRE DE FAMILIA PARA REALIZAR EL CONCENSO CON EL DOCENTE.
- NO SE ADMITEN TRABAJOS ESCRITOS EN LÁPIZ.
- LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS DEBEN SER REALIZADOS CON ROPA Y CALZADO DEPORTIVOS.
- ANTES DE SER ENVIADA UNA EVIDENCIA EL ALUMNO/A DEBE VERIFICAR SU CONTENIDO Y CALIDAD VISUAL.
- CON EL FIN DE LLEVAR UN MEJOR CONTROL Y QUE EL PADRE DE FAMILIA TAMBIEN LO TENGA SE DEBE PRESENTAR LOS TRABAJOS ESCRITOS CON LA FIRMA DEL PADRE O MADRE DE FAMILIA.