

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

GUÍA DE TRABAJO

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO	SEXTO
DOCENTE	ALVARO NEL ROJAS	PERÍODO	CUARTO
FECHA DE INICIO	SEP/2021	FECHA DE TERMINACIÓN	NOV/2021
COMPETENCIA	<i>Competencia General: Fortalecer los patrones fundamentales de movimiento en relación con el otro y los objetos, facilitando la interacción con el medio que lo rodea.</i>		
	<i>Competencia Específica: Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y dinámicas de clase.</i>		
DESEMPEÑOS	PARA APRENDER	<i>Conocer las normas básicas del balonmano y técnicas necesarias en la manipulación de elementos.</i>	
	PARA HACER	<i>Lanza y atrapa con facilidad elementos.</i>	
	PARA SER	<i>Reconoce las virtudes y falencias de su trabajo individual.</i>	
	PARA CONVIVIR	<i>Afianza su respeto y responsabilidad por el espacio brindado en el hogar para el desarrollo de las actividades académicas.</i>	

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

- Investiga qué es el balonmano y descríbelo con tus palabras.
- Menciona cuántos jugadores conforman un equipo de balonmano y cuántos suplentes.
- Describe 5 diferencias del balonmano con el fútbol.

4. Actividades prácticas.

1. Realiza un circuito de ejercicios de la siguiente manera:
 - Calentamiento y estiramiento 10 a 15 min.
 - 3 series de 15 abdominales.
 - 3 series de 12 sentadillas.
 - Mantener la posición de flexión de codos 3 veces con una duración de 20 seg cada una.
2. Utilizando dos recipientes que tenga en su hogar, ubíquelos uno al lado del otro separado a 1 metro de distancia. A continuación, usted se ubicará a una distancia de los recipientes de tres metros y utilizando una pelota pequeña o medias en forma de pelota efectuará 10 lanzamientos con el brazo derecho tratando de que ingresen en los recipientes por lo menos 6 de ellos. Después de ello repetirá el ejercicio, pero con la mano izquierda.
3. Utilizando una pelota o medias en forma de pelota efectúa 10 lanzamientos hacia el aire con la mano derecha y atrapa con la mano izquierda sin dejarlo caer, luego repite el proceso, pero con la mano izquierda.
4. Ubica un blanco en una pared, luego se ubicará a una distancia de tres metros, desde allí saltará y en el momento en el que este en el aire lanzará la pelota o medias en forma de pelota hacia el blanco tratando de acertar. Efectúa 10 lanzamientos con cada mano.

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

3. FASE DE SALIDA

- a) Evaluación y calificación.
- b) 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.
- c) 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.