



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA.

| | |
|-----------|------------|
| Código: | |
| Vigencia: | 20/04/2020 |
| Versión: | 1 |

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|----|
| Nombre completo del estudiante | | Grupo | 3° |
|--------------------------------|--|-------|----|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Cómo influyen las estaciones del año en el estilo de vida de los seres humanos en los diferentes ámbitos en que se desarrollan?

| ÁMBITOS CONCEPTUALES | DÍA | ÁREA |
|----------------------|-------------------------------|------------------|
| Predeportivos. | Septiembre 11 al 25 del 2020. | EDUCACIÓN FÍSICA |

GUÍA 3.

EXPLORACIÓN
Actividades previas



<https://www.youtube.com/watch?v=7hr2LfwGCg&feature=youtu.be>

De acuerdo al video propuesto y de tus conocimientos previos y aprendidos en educación física y con la ayuda de un mayor, **CONTESTAR LO SIGUIENTE** en tu cuaderno de EDUCACIÓN FÍSICA:

- ESCRIBE TRES DEPORTES QUE NO SE PUEDEN PRACTICAR EN:
 - EN LA ESTACIÓN DE VERANO:
 - EN LA ESTACIÓN DE INVIERNO:
- Dibujarlas cada una de ellas.

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Escribir o recortar y pegar en tu cuaderno de Educación Física:

EI MINIATLETISMO tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.). Los juegos de atletismo le proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización .



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA.

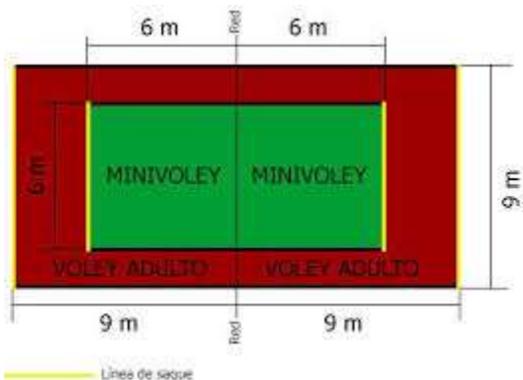
| | |
|-----------|------------|
| Código: | |
| Vigencia: | 20/04/2020 |
| Versión: | 1 |

1. Salida 3 000 y 5 000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10 000 m
12. Salida 100 m y 100 m vallas
13. Salida 200 m
14. Salida 1 500 m

● Salida 800 m ● Salida 400 m vallas y relevos 4 x 100 m ● Salida relevos 4 x 400

EL MINI-VOLEIBOL: Es un deporte de conjunto que puede ser jugado por niños o niñas. El propósito es jugar con un balón sobre una red que divide el área de juego, tratando de que la pelota toque el piso de la cancha contraria evitando que toque el nuestro.

El Campo : Mini vóleybol Mini: (3 x 3):4,50 ancho x 9,00 de largo, Dividido a lo largo en dos mitades iguales, delimitado por líneas de colores que contrastan con la superficie de juego. La superficie del terreno será plana y sin desniveles que puedan resultar peligrosos para los participantes.



Zona De Saque: Se puede sacar desde cualquier parte de la línea de fondo.

La Red: Altura: Mini vóleybol Mini: (3 x 3): 1.80 / 2,00 m. Estas medidas están acorde al desarrollo físico de los niños, ya que por lo general a esta edad las niñas son más altas.

Composición De Los Equipos: Mini vóleybol Mini: 3 jugadores en el campo. El equipo deberá presentar un mínimo de 5 jugadores. Todos deberán jugar por turnos al menos 1 set completo sin sustitución (salvo fuerza mayor).

El Balón: Esférico, blando y ligero, cubierto de piel o sintético. Circunferencia: 62-64 cm aprox. Peso: 190-220 grs. aprox.



TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR:

Los siguientes ejercicios se pueden realizar en casa individualmente y que no hagas daños o provoquen accidentes, los ejercicios que se van a realizar son:

MINIATLETISMO:

1. Nombre del ejercicio: braceo combinado con carrera elevando los muslos en el lugar y con desplazamiento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA.

| | |
|-----------|------------|
| Código: | |
| Vigencia: | 20/04/2020 |
| Versión: | 1 |

Descripción: En el lugar realizar carrera elevando los muslos y realizar imitación del braceo. Tiempo de duración: 30 segundos.

2. Andar en Puntillas: Hacia adelante, atrás, lateral, pasos muy cortos, largos, normales, elevando los talones.
3. Andar en Talones: Hacia adelante, hacia dentro y hacia atrás, pasos cortos, andar en talones.
4. Desplazamiento Lateral a la izquierda y derecha, caminando y saltando lateral hacia un lado determinado.
5. Zancada corta elevando una sola rodilla y moviendo los brazos.
6. Saltos cortos en el puesto, saltos de payaso. y saltos de tijeras.
7. Skipping de varias velocidades.
8. Saltos de rana, pies juntos, con una sola pierna, entre otros.

MINIVOLEIBOL:

1. Golpear el globo con una mano derecha y luego la mano izquierda.
2. Golpear el globo con diferentes partes del cuerpo.
3. Transportar el globo con la mano derecha y luego con la izquierda, con los dedos de forma de garra, derecha e izquierda.
4. Realizar el gesto de golpear el globo o la bolsa pero el niño sentado, ambos manos y derecha y luego izquierda.
5. Golpear el globo en forma alterna cambiando de mano y con ambas manos.
6. Golpear el globo de pie, sentado, en cuclillas, de rodillas.
7. Golpear el globo con el antebrazo, derecho y luego el izquierdo.
8. Con los dedos en forma de garra, golpea el globo hacia arriba con ambas manos.
9. Realizar todo lo anterior con un acompañante pasándose el globo o la bomba uno al otro, con golpe de dedos, antebrazos, mano abierta, mano cerrada, de cabecita y sin dejarla caer.
10. Recomendaciones: Indicarle a los niños que el globo no debe alejarse mucho de ellos, utilizar un espacio cerrado, el globo o la bolsa debe estar bien inflado. Errores posibles: que golpeen el globo demasiado fuerte.

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: Septiembre 11 al 25 del 2020.

| MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO | QUE RECIBIR |
|--|---|
| Correo electrónico: juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co Whatsapp: 300 7678154 - EDMODO PARA 3º-1 ES: ty5bsv. EDMOD0 PARA 3º-2 ES: daxzwn HORARIO: De lunes a Viernes de 7:00 Am a 12:00 Pm. | Fotos del trabajo del cuaderno, prácticas de ejercicios o Dibujos de ejercicios propuestos en las guías u otras que se le pidan en el desarrollo de las guías. Y enviar al whatsapp o el email del docente. |

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.efdeportes.com/efd192/ejercicios-especiales-para-la-carrera-corta.htm>
<https://www.triatlonoticias.com/entrenamientos-triatlon/tecnica-de-carrera/>