	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA</b>	
	<b>SECCIÓN: Bachillerato</b>	
<b>NODO: Desarrollo humano</b>	<b>ASIGNATURAS: Artística, Ética, Educación Física y Religión.</b>	
<b>GRADO: Sexto</b>	<b>DOCENTE: Jairo Ortiz Bastidas</b>	
<b>ESTUDIANTE:</b>		

**FECHA: SEMANA DEL 8 AL 12 de junio**

**Competencia:** Pongo en práctica elementos técnico-tácticos del deporte.

### Actividad 1

1- Escribe en tu cuaderno el siguiente texto:

**El salto** puede definirse como un desplazamiento que se ejecuta al realizar un brinco, donde se separan los pies de una estabilidad, se eleva el cuerpo y se dirige desde un lugar hacia otro en el aire.

Esta importante disciplina comienza con el atletismo, uno de los deportes más antiguos del mundo que inició a partir del siglo VIII a.C. el cual se basaba en competiciones de los movimientos naturales del hombre; como caminar, correr, lanzar y saltar.

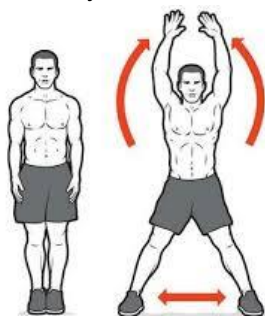
2- Antes de la actividad física:

- 2.1 Prepara un espacio amplio, limpio, con buena ventilación.
- 2.2 Ponte ropa adecuada para moverte.
- 2.3 Alista un vaso con agua.
- 2.4 Invita a alguien de la familia.

3- Ejecución con tu cuerpo físico los siguientes ejercicios:

- 2.1. Trote en el puesto
- 2.2. 10 saltos de tijera
- 2.3. 10 saltos de rana
- 2.4. Siéntate en postura de loto.

Salto de tijera



salto de rana



postura de loto



3- En postura de loto, se consciente de ritmo cardiaco, respiratorio y de tus pensamientos.

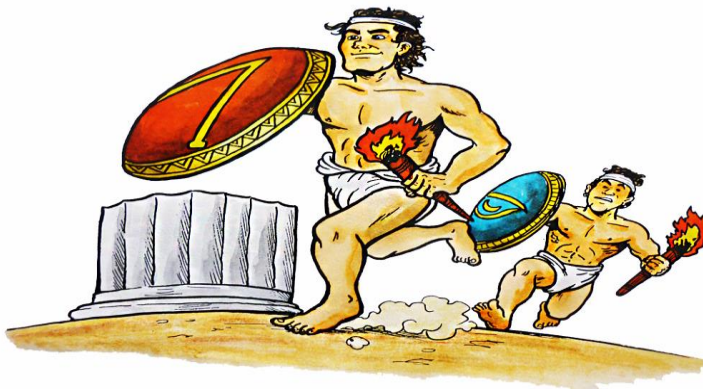
Recursos: Espacio amplio, limpio, con buena ventilación, traje deportivo.

Bibliografía: [https://www.tutareaescolar.com/clases\\_de\\_saltos.html](https://www.tutareaescolar.com/clases_de_saltos.html)

Observaciones: Recuerda que practicar ejercicio garantiza la buena salud mental y corporal. Se responsable.

## Actividad 2

1- Realiza el siguiente dibujo en tu cuaderno. Ojalá lo puedas colorear.



2- Realiza un acróstico con las siguientes palabras: ESPÍRITU DEPORTIVO (mira el ejemplo):



3- Tú crees que el deporte y el arte elevan el espíritu? argumenta tu respuesta

## ORIENTACIONES GENERALES

Enviar evidencias a el [profetajob@yahoo.com](mailto:profetajob@yahoo.com) o al código classroom Gyolmap