



Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES JULIO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: ATLETISMO	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexanderramirezv@ielasierra.edu.co 3002926173
Grado	9°
Periodo	2
Nombre estudiante	
Objetivo general	Comprender los aspectos básicos del atletismo
Objetivo específico	Identificar el atletismo como alternativa a los deportes de conjunto

Semana # 18 del 31 de mayo al 18 de junio

DESARROLLO DE LA CLASE

Esta guía se realizará de forma práctica aplicando una adaptación de algunas pruebas que se pueden aplicar en la casa o en el ambiente que se encuentran los estudiantes que no asisten a la presencialidad.

Actividad:

- 1- Debes realizar una prueba de velocidad con la ayuda de un cronometro o reloj, que te permita medir el tiempo de manera precisa, para la velocidad debes buscar un espacio de 50 o 25 metros donde debes medir cuanto tiempo te demoras en recorrer dicha distancia debes tratar de hacerlo a la mayor velocidad posible.

- 2- Salto, alto y largo,

para el salto alto debemos colocarnos de pie frente a una pared y extendemos los brazos hacia arriba por encima de la cabeza hasta donde podamos llegar sin estar en puntas de pie y marcamos con una cinta donde llegamos, luego vamos a hacer un salto con otro trozo de cinta en las manos y tratamos de colocarlo lo mas alto posible sin tomar distancia con el único impulso del salto, medimos la distancia entre las dos cintas para saber cuánto podemos saltar.

Salto largo, en el salto largo te debes ubicar con las piernas juntas y realizar una marca al frente de la punta de los pies saltar sin impulso y con las piernas juntas, al caer debes marcar donde llegan tus puntas de pie y medir la distancia entre las dos marcas y luego anotar el resultado.

- 3- Para el lanzamiento no podemos realizar la practica en la casa o en nuestro ambiente en este caso, pero podemos realizar una actividad recreativa para aprovechar el espacio y es realizar un avión de papel, realiza una foto del avión y adjuntarla a la guía como evidencia. El objetivo es que este logre volar por lo menos dos metros antes de caer.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.