	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización  Otro \_\_\_\_\_  
 Asignatura: Educación física Grado: 7°- 8°- 9° Fecha: \_Semanas 1 y 2

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal  
 Nombre y Apellidos de estudiante:

**Propósito (indicador de desempeño):**

- Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. (Séptimo).
- Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación. (Octavo).
- Realiza seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada. (Noveno).

**Pautas para la realización del taller:** Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:**

Identifica Los efectos positivos de las pruebas físicas en el cuerpo humano.  
 Utilizar los dispositivos móviles para evidenciar las actividades prácticas.  
 Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:** trabajo escrito, sustentación en plataforma edmodo y cuando se regrese a clase presencial, participación en clase virtual y presencial.

**ACTIVIDADES:**

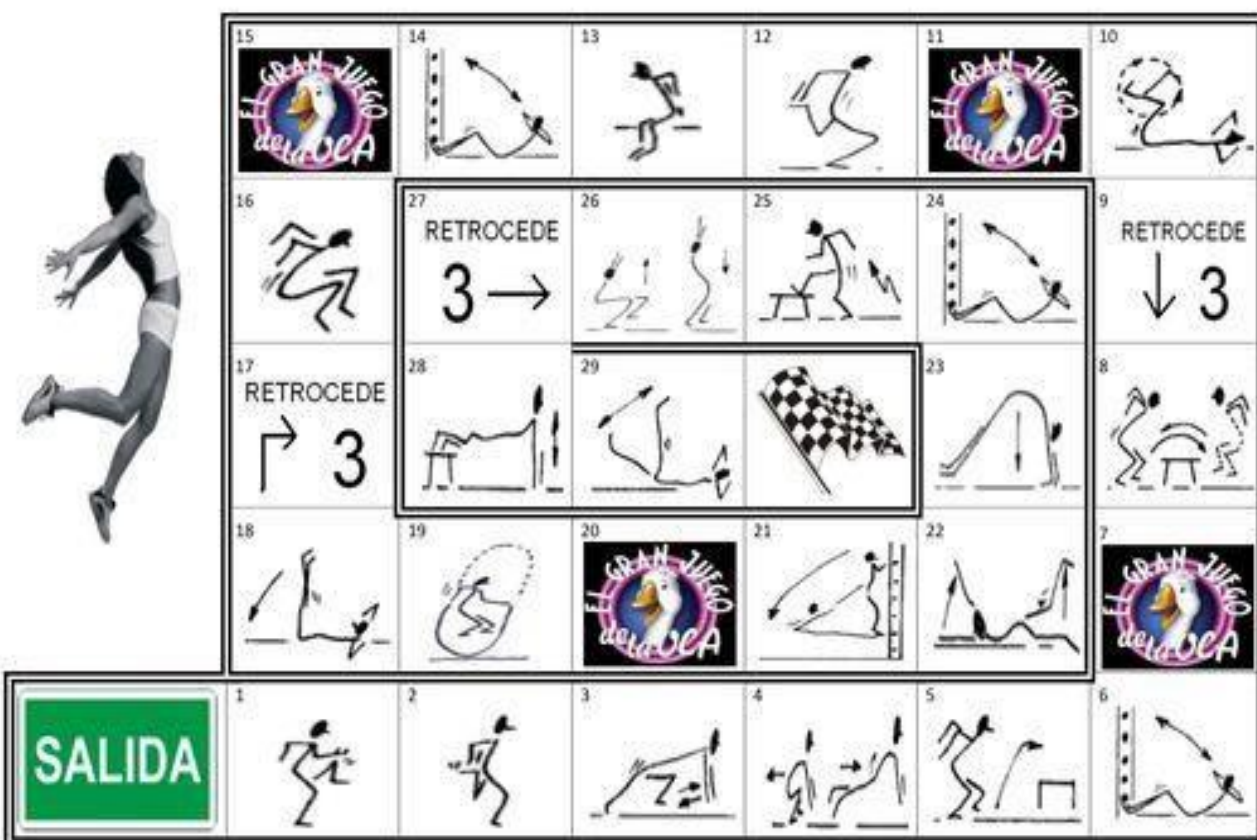
**Exploración**

1. Entrena en casa 1, vídeo motivacional que sirve para tener una idea de los diferentes ejercicios que se pueden implementar en la OCA <https://www.youtube.com/watch?v=yfFA6JOr5qE>
  - Comenta en la página de la emisora lo observado en el vídeo y une el comentario que haces a la plataforma edmodo.
  - <https://ievillaflooradio.com/2020/03/27/saltar-cuerda/> escucha el podcast que se resalta en el link y realiza un comentario en la plataforma de la emisora conforme a lo que te genera el podcast.
  - Realización de las propuestas vistas y escuchadas en los links propuestos.

**Estructuración**

2. Elaboración de Oca física.
3. Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

## LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



## PRUEBAS DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Skipping durante 15 seg.
2. Talones a los glúteos durante 15 seg.
3. Flexión profunda de piernas con una adelantada u otra atrasada durante 15 seg.
4. Flexión profunda de piernas adelantándolas y atrasando las piernas a la vez durante 15 seg.
5. Subir y Bajar de un banco sueco durante 15 seg.
6. Hacer 20 abdominales.
7. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
8. Saltos a un lado y otro del banco sueco, batiendo con los dos pies durante 15 seg.

## Transferencia

4. Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

### Propuesta de actividad.

- A. De acuerdo con la OCA, elabora el terreno y ponlo en práctica, compite con un miembro de la familia. ¿cuál es la idea principal del juego y que pretende?
- B. Elabora tu propia OCA. Con el fin de ponerla en práctica en clase con los otros compañeros, a través de la plataforma Edmodo.
- C. Describe una rutina de trabajo que hagas y susténtala en la plataforma edmodo.
- D. Realiza una propuesta de audio parecido al de saltar cuerda que no supere los 3 minutos para seleccionar los mejores audios y emitirlos por la emisora institucional.