



**ACTIVIDAD 01:** esta guía debe ser trabajada en la semana de 13 al 17 de abril de 2020

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** 8° y 9°

**DOCENTE:** Cesar Orlando Ortiz

**FECHA DE ENTREGA:** 20 de abril de 2020

**FORMA DE ENTREGA:** fotos del trabajo enviadas al correo [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)

**Calentamiento.**

**ACTIVIDAD # 1**

Realizar Movilidad articular desplazándose en un corto espacio:

El ejercicio es por tiempo realizar buen calentamiento, cada ejercicio entre 20 a 25 segundos para un total de 8 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con pierna un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



## 2. Parte Central:

### ACTIVIDAD # 1

Realizar ejercicios Fuerza- Resistencia-Flexibilidad del video # 1

En el Siguiete Link Encontraras el video de como debes realizar la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=duAgaeqzpAY&pbjreload=10>

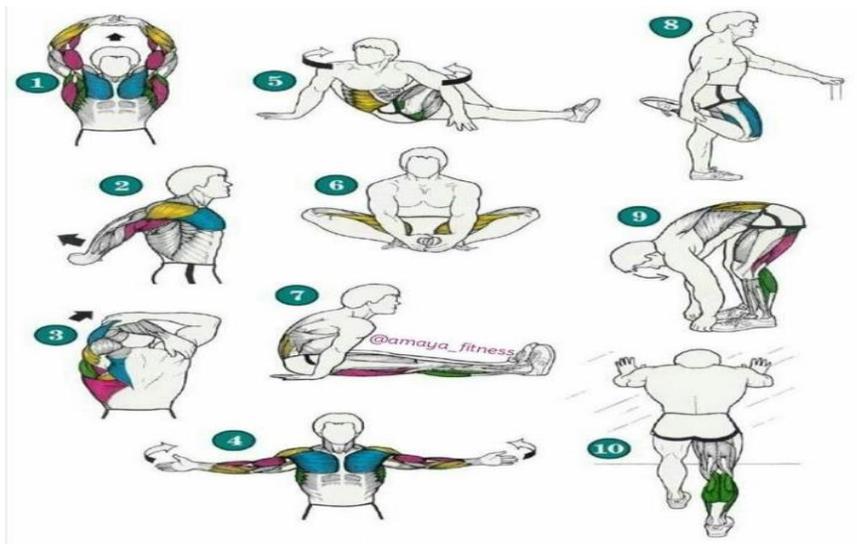
La actividad la debes realizar con 3 miembros de tu familia para poder realizar la estadística de cada participante en cada actividad realizada, debes realizar una tabla en el cuaderno la tabla debe llevar los siguientes datos:

- Nombres y apellidos del Participante
- Edad
- Registro de cada Prueba
- Esta actividad la debe ser los días Lunes 13, miércoles 15 y viernes 17

## 3. Estiramiento:

Realizar ejercicios de estiramiento individual, si tienen algún familiar que les ayude para hacerlo en parejas, como ustedes lo realizan en todos los entrenamientos, si no tiene quien les ayude no hay lio lo hacen individual, como mínimo deben realizar 16 ejercicios donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo.

Realizar 20 segundos cada ejercicio.





COLEGIO PAULO SEXTO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
**ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA - ACELERACIÓN SECUNDARIA**

GRADO: 8° y 9° PERIODO: Segundo JORNADA: Tarde  
Bogotá D.C., Año 2020



**NOTA:**

1. Enviar 3 videos de evidencia (de 30 segundos cada video)
2. Entrenar o realizar la actividad en ropa cómoda
3. Tener hidratación y tomar la hidratación en las pausas, (Alimentarse bien mientras estamos en casa, la ansiedad de comer va a subir entonces comer fruta o maní algo saludable para no perder la forma física)
4. Compromiso para exigirse al máximo realizando bien lo que hacen.
5. El trabajo me lo deben enviar a mi correo electrónico personal [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)

¡¡¡¡¡Mucha suerte y ánimo en la actividad!!!!!!

**Docente**

**Cesar Orlando Ortiz Calderón**

**Licenciado Educación Física Recreación Y Deporte**