



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA
"DIOS PATRIA Y HOGAR"
HACÍA LA FORMACIÓN DE UN SER ÍNTEGRO GESTOR DE UNA
MEJOR SOCIEDAD



AREA Y ASIGNATURA
EDUCACION FISICA

GRADO SEPTIMOS

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	ANDRES GONZALEZ
DBA	EL CONOCIMIENTO TEORICO NOS ENSEÑA EL PASO A PASO DE LA PRACTICA.
OBJETIVO	CONOCER MÁS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA TEORIA.
TEMA	ACTIVIDAD FISICA SIN ELEMENTO.
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	¿EL CONOCIMIENTO TEORICO ME AYUDA A COMPRENDER LA PRACTICA?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	26 de mayo al 12de junio

ACTIVIDAD

1. Ingresar a este link para aprender un poco sobre la actividad física y observa el video que encuentras allí <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica> . ESTUDIAR PARA EL EXAMEN BIMESTRAL.
2. Ingresar a este link https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0 .
3. Realiza en el piso de tu casa la forma de la escalera de 5 escalones con cinta.
4. Escoge 2 ejercicios del video, de los cuales debes realizar 3 repeticiones de cada uno y realizar un video de cada uno. ENVIAR EN UN SOLO CORREO.
5. Lectura de educación física.

Exámenes físicos y médicos

Copia la siguiente ficha en tu cuaderno y llénala con los datos que se te piden.

Ficha de datos			
Datos personales del estudiante			
1. Fecha de nacimiento: día _____ mes _____ año _____		2. Sexo: femenino: _____ masculino: _____	
3. Estatura (en cm) _____		Pulso inicial: Antes de iniciar la actividad correspondiente, el estudiante debe permanecer de pie un minuto. La toma de las pulsaciones se puede realizar de dos maneras: <ul style="list-style-type: none"> • Una consiste en colocar los dedos índice y medio en la articulación del radio y el cúbito. • La otra, en colocar los dedos índice y medio en el lado izquierdo del cuello del estudiante al que se realiza la toma, para localizar la yugular. 	
Frecuencia respiratoria: número de respiraciones en un minuto		Pulso inicial:	
Resp./min:		Pulso final o después de cada ejercicio:	



No olvides que el pulso lo puedes tomar durante 10, 15, 20, 30 ó 60 segundos. Para comprenderlo más fácilmente, observa el siguiente cuadro:

Lo puedes tomar en 60 segundos.	
Si lo tomas en 30 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 2.	Ejemplo: si te dio 35, multiplica este número por dos: 35 X 2 = 70 pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 20 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 3.	Ejemplo: si te dio 25, multiplica este número por tres: 25 X 3 = 75 pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 15 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 4.	Ejemplo: si te dio 15 multiplica este número por cuatro: 15 X 4 = 60 pulsaciones por minuto



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA



"DIOS PATRIA Y HOGAR"
HACÍA LA FORMACIÓN DE UN SER ÍNTEGRO GESTOR DE UNA MEJOR
SOCIEDAD

GUIA DE TRABAJO COMPLEMENTARIO CLASES VIRTUALES
AREA DE EDUCACION ARTISTICA Y ASIGNATURA LUDICAS DANZAS
GRADO SEPTIMO

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	Milsen Eslendy Gómez Salazar
DBA	Desarrollar en los alumnos (as) la capacidad de expresarse corporalmente a través de movimientos de danza contemporánea.
OBJETIVO	Valorar el cuerpo como herramienta de expresión de sentimientos.
TEMA	LA TECNICA EN LA DANZA CONTEMPORANEA.
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	Existen varias técnicas de danza contemporánea?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	26 de mayo al 12 de junio

ACTIVIDAD 1

Recomendaciones copiar en el cuaderno el programa de danzas, DBA, objetivo, tema, pregunta problematizadora, y las actividades, para el desarrollo de la guía, que plantea un desarrollo de conceptos y la práctica de la danza.

LA DANZA CONTEMPORANEA

TECNICA DE GRAHAM



La extensa obra coreográfica de Martha Graham puede ordenarse en tres grandes grupos: 1) Etapa de "solos", caracterizada por una fuerte carga expresiva y la introspección. 2) Danzas de mujeres inspiradas en temáticas de la antigüedad griega y hebrea. Logra con ello penetrar el complejo mundo de las ideas, pasiones y sentimientos humanos desde una perspectiva actual. Según sus propias palabras " lo eterno en el hombre contemporáneo". 3) Un tercer grupo de obras resume temas variados. La inspiración puede venir del vasto paisaje americano, la problemática social del inmigrante, la denuncia de la discriminación de minorías (fue la primera compañía que integró otras etnias en su trabajo artístico). Poemas y obras pictóricas han sido también fuente de su inspiración. El hombre enfrentado a su medio es el objetivo principal de su labor coreográfica. Se interesó por las teorías de Freud y Jung y trató de traducir con tensiones y torsiones el mundo subconsciente. M. Graham apunta a la síntesis y a la economía de medios en el diseño de movimientos, vestuario y escenografía, a fin de expresar con más intensidad la esencia de su idea o sentimiento.

1. Que puedes inferir del texto anterior, escribe en tu cuaderno, una breve síntesis. Enviar al correo.

<https://www.youtube.com/watch?v=5VbCDnyeUVI>

✔ Técnica Graham part 1 - YouTube

<https://www.youtube.com> > watch ▾



-Primer ejercicio de clase completa de **Técnica Graham** por la compañía

DOCA **danza** contemporánea. -First ...

2 feb. 2016 - Subido por Dance4all

Visitaste esta página 2 veces. Última visita: 14/05/20

ACTIVIDAD 2

1. Elabora un calentamiento en casa de trotar y escoge uno de los movimientos de esta técnica (Graham) y preséntalos en clase.

ACTIVIDAD 3

1. De forma creativa elabora un poema teniendo en cuenta la lectura del texto (Técnica de Graham) y en clase virtual, chat, socializar.



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA
"DIOS PATRIA Y HOGAR"
HACÍA LA FORMACIÓN DE UN SER ÍNTEGRO GESTOR DE UNA
MEJOR SOCIEDAD
AREA Y ASIGNATURA
ARTISTICA
LUDICAS TENIS DE CAMPO



GRADO SEPTIMOS

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	ANDRES GONZALEZ
DBA	EJECUTAR LOS GESTOS TÉCNICOS DEL TENIS DE CAMPO.
OBJETIVO	RECONOCER LA TÉCNICA DE LOS GESTOS TÉCNICOS DE DRIVE, VOLEA Y REVÉS.
TEMA	TECNICA DE LOS GOLPES DE TENIS, DOMINIO DE LA PELOTA CON LA PALA DE MADERA.
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	¿DESDE LA PRACTICA EN CASA Y LA VISUALIZACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS DEL TENIS DE CAMPO PODREMOS APRENDER A JUGAR TENIS?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	26 de mayo al 12 de junio

ACTIVIDAD

1. Ingresa a este link y aprende del golpe de drive
<https://www.youtube.com/watch?v=5Vj41bUQldg>
2. Ingresa a este link y aprende del golpe de revés
<https://www.youtube.com/watch?v=eGshb2CCFYI&t=108s> realizar un video ejecutando este ejercicio, este ejercicio debes realizarlo 10 veces seguidas con la mano que puedas para lograr obtener una nota de 5.0.
3. Ingresar a este link <https://www.davidstreams.com/mis-apuntes/el-tenis/> con el fin de conocer un poco sobre el tenis de campo. ESTUDIAR PARA EL EXAMEN BIMESTRAL.