



**COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA
DIOS PATRIA Y HOGAR**

“Hacia La Formación De Un Ser Integro,
Gestor De Una Mejor Sociedad”



**GUIA DE TRABAJO COMPLEMENTARIO CLASES VIRTUALES
EDUCACIÓN FÍSICA
sexto**

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	LAURA SANABRIA
DBA	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.
OBJETIVO	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
TEMA	Coordinación viso pedica técnicas básicas en futbol salón
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	¿Qué importancia tiene la enseñanza de los gestos técnicos en el proceso formativo motriz de los niños?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	Del 14 de septiembre al 02 de octubre

ACTIVIDAD 1 semana 1:

En tu cuaderno realizar la hoja de marcación del cuarto periodo y escribir el programa que se encuentra a continuación.

Programa de educación física IV periodo

Temas:

- Coordinación viso pedica, trabajo con balón de futbol de salón
- Zonas de contacto
- Conducción
- Pateos
- Control
- saques

Metodología:

- Reconoce las capacidades físicas necesarias en futbol de salón
- Realiza actividades individuales de reconocimiento y manejo corporal con balones y pelotas
- Ejecuta movimientos básicos de conducción y pateo a partir de indicaciones dadas.
- Reconoce el espacio, permitiendo desplazamientos con balón y dominio del cuerpo en el espacio.

Evaluación:

- Participación y disposición de los estudiantes en las prácticas de las clases virtuales
- Envió puntual de las evidencias propuestas en las guías.
- Evolución motriz de los estudiantes a partir de las practicas
- Puntualidad y presentación personal.

ACTIVIDAD 2 semana 1:

practica los ejercicios del entrenamiento de futbol, que se encuentran en el link adjunto, recuerda ubicarte en un espacio adecuado y seguir las recomendaciones de la docente dadas en la clase virtual e hidratarte

1# ENTRENAMIENTO COMPLETO de FÚTBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=GMzN3glz9OY>

ACTIVIDAD 3 semana 2:

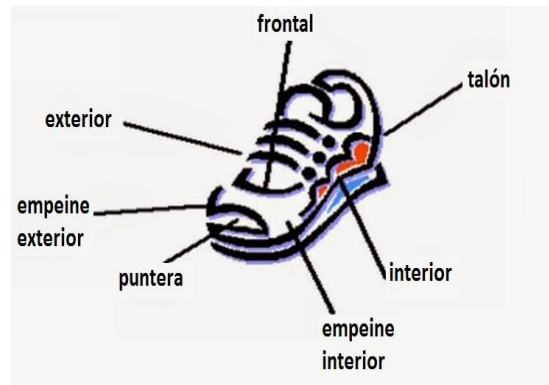
Escribe en tu cuaderno el siguiente concepto y realiza un dibujo referente a el tema

Las superficies de contacto con el balón

El pie

Se trata de la parte del cuerpo que más utiliza en el fútbol. Puede ser dividida en:

- **La planta del pie:** se usa para desviar, parar, conducir y pasar la pelota.
- **El empeine:** se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.
- **Borde interno:** el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, desviar, pasar y conducir.
- **Borde externo:** sirve para desviar, amortiguar, conducir, semi parar, engañar, rematar y pasar la pelota.
- **Punta:** se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.
- **Talón:** se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción.



La rodilla

Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases.

El muslo

Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón.

El pecho

Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota.

El hombro

Sirve tanto para amortiguar como para pasar.

La cabeza

Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico.

ACTIVIDAD 4 semana 2:

A. practica los ejercicios del entrenamiento de futbol, que se encuentran en el link adjunto, recuerda ubicarte en un espacio adecuado y seguir las recomendaciones de la docente dadas en la clase virtual e hidratarte

2# ENTRENAMIENTO COMPLETO DE FÚTBOL PARA HACER EN CASA

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

ACTIVIDAD 5 semana 3:

Escribe en tu cuaderno el siguiente concepto y realiza un dibujo referente a el tema

CONDUCCION

Son desplazamientos que hacen los jugadores/as con el balón. Se practica tocando la pelota, principalmente, con el interior o exterior del pie.



A. Resolver el cuestionario ``evaluando tu conocimiento # 1'' que será enviada durante la clase a los correos y será publicado en el Chat.

B. practica los ejercicios del entrenamiento de futbol, que se encuentran en el link adjunto, recuerda ubicarte en un espacio adecuado y seguir las recomendaciones de la docente dadas en la clase virtual e hidratarte

ENTRENAMIENTO COMPLETO DE FUTBOL PARA HACER EN CASA #1

<https://www.youtube.com/watch?v=NrG1LmseTuU>

C. Para evidenciar el proceso que has hecho en las clases vas a realizar un video corto donde muestres la técnica de dominio de balón que se encuentra en el siguiente link debes escoger un ejercicio y realizarlo durante 40 segundo recuerda siempre ubicar un espacio adecuado para realizar los ejercicios. Luego envíalo a el correo de la docente.

ENTRENAMIENTO DE FUTBOL EN CASA /// MEJORA TU TÉCNICA DE FUTBOL CON SOLO 6 CONOS /// 29

<https://www.youtube.com/watch?v=87WgyiaOkb8>



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 SEXTO

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	Milsen Eslendy Gómez Salazar
DBA	Analizar y valorar la calidad de la danza.
OBJETIVO	Conocer a través de la danza y las diferentes manifestaciones culturales la idiosincrasia nacional e internacional, su riqueza , legado y patrimonio cultural.
TEMA	DANZA DE LA OFRENDA
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	¿Se pueden ejecutar pasos y mezclas con la danza tradicional?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	14 de septiembre al 2 de octubre

ACTIVIDAD 1

Semana 1

Los estudiantes deben copiar programa de danzas con su respectivo DBA, objetivo tema pregunta problematizadora en el cuaderno; **de no tenerlo en hojas examen**, bloc, cuaderno de tareas copiar y desarrollar las actividades, las cuales serán revisadas en el horario de clases. En la primera hora de clases participación en clase de pasos básicos teniendo en cuenta la temática a desarrollar y la excelente presentación personal **la sudadera del colegio**.

Programa

DANZA DE LA OFRENDA



Es una danza en memoria a los seres queridos que han fallecido y se ofrece en la danza distintos alimentos (generalmente aquellos que era de su gusto en vida), cada danzante lleva en un plato de madera: mote, carne, huevos. Al centro está un hombre con los mismos alimentos, pero en mayor cantidad. La danza es en forma circular y dan varias vueltas. Personas: 6 danzantes (mujeres), 2 músicos (flauta y tambor), 1 (hombre en el centro). La persona que va en el centro tiene un vestido especial (debe representar como un Cacique). Representa El Día Especial De Reencuentro Entre Los Miembros De La Comunidades Indígenas Inga Y Kamentzä Del Alto Putumayo, Donde Se Hace Música, Danza Y Brindis De Chicha Y Comida. Representa También La Ocasión Para Celebrar Las Cosechas Y Redistribuir Alimentos Dentro De La Comunidad. Todos Llevan Disfraz E Instrumentos Musicales (Flauta, Bombo, Cascabel, Armónica). El Desfile Del Carnaval Va Dirigido Por Una Persona Que Entre Todos Los Danzantes, Pues Lleva Una Máscara Roja Y Una Campana En La Mano Y Recibe El Nombre De Matachín Mayor.

Actividad en clase: participación

Teniendo en cuenta el video que reflexión te deja la historia de la danza tradicional; argumenta y participa en clase:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=75GePzV76A8>



RAÍCES AMAZÓNICAS GRUPO DE DANZAS- BOI BUMBA - caiposhitri

TAREA

Actividad en casa

Practica los pasos básicos de la danza de las danzas del Amazonas teniendo en cuenta el video y presentarlos en la próxima clase.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=I7AvCXuu8nU>



Pasos Básicos de la Región Amazónica

ACTIVIDAD 2

Semana 2

Actividad en clase presentar los pasos básicos de la región de la Amazonia, y escribir por el chat cuales fueron los pasos que más te llamaron la atención en la ejecución de esta danza.

TAREA

Actividad en casa

Practica los pasos básicos y presentar la próxima clase. Observa el video desarrolla la rutina de los pasos y variantes del caballito teniendo en cuenta el reloj.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hg5KnKw4xrA>



PASOS BÁSICOS PARA BAILAR SAN JUANITO

ACTIVIDAD 3

Semana 3

Actividad en clase presentar los pasos básicos del reloj, y escribir por el chat cuales fueron los pasos que más te llamaron la atención en la ejecución de esta lateralidad.





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 SEXTOS

DOCENTES QUE ELABORARON LA GUÍA	ANDRES GONZALEZ
DBA	AFIANZAR LA MOTRICIDAD FINA.
OBJETIVO	MEJORAR NUESTRA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE EJERCICIOS DEL TENIS DE CAMPO.
TEMA	TENIS DE CAMPO
PREGUNTA PROBLEMÁTIZADORA	¿QUE INPORTANCIA TIENE REALIZAR EJERCICIOS QUE NOS PERMITAN DESARROLLAR NUESTRAS CAPACIDADES FISICAS?
FECHA DE APLICACIÓN DE LA GUÍA	14DE SEPTIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE

ACTIVIDAD

1. Ingresa al siguiente link y observa <https://www.youtube.com/watch?v=yxMU9Rv8wMM>
2. Realiza un video con el ejercicio N. 2 que encuentras en el link del punto 1 con un recorrido de ida y vuelta con los 5 obstáculos.
3. Realiza un video con el ejercicio N. 3 que encuentras en el link del punto 1.
4. Copiar en el cuaderno el DBA, objetivo, tema y responder la pregunta problematizadora.