

	<p>GUIA DEL ESTUDIANTE COLEGIO CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO</p> <p>PERIODO: 1</p> <p>DEL 20 DE MARZO AL 20 DE ABRIL</p>
DOCENTE: NESTOR RAUL ROJAS R AREA O ASIGNATURA: E.D FISICA	
ESTANDAR: Desarrollo de las capacidades perceptivas motrices, físicas motrices y aprendizajes de habilidades motrices básicas y específicas	
COMPETENCIA :Competencia motriz(componente motor).comprende el conocimiento, desarrollo del cuerpo y las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas ,las actitudes lúdicas que dan el cuerpo creativo y divertido	
NIVELES DE DESEMPEÑO Bajo ,Básico, Alto, Superior	
CONTENIDOS Tejo	
PROPOSITO El correcto proceso mecánico de distintas habilidades en el deporte específico	
METODOLOGIA Se utilizara el método psicocinetico considerado como el método natural, el cual utiliza las posibilidades del movimiento humano. El método deductivo e inductivo aplicado en la etapa inicial y básica del movimiento	
ACTIVIDADES Realizar el gesto técnico del tejo	
EVALUACION realizar un video (grabar de perfil y de frente) donde se gesticule la técnica de lanzamiento del tejo y de regreso a clase lo harán de forma presencial	
CRONOGRAMA Y FECHA DE ENTREGA. DEL 21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL	
Elaboro Coordinación.	

TRABAJOS PARA GRADOS NOVENOS

Los estudiantes realizarán en casa el gesto técnico del lanzamiento del tejo dando un paso teniendo en cuenta que el que lance con la mano derecha saca el pie derecho y el que lance con la mano izquierda saca el pie izquierdo y realizara el gesto técnico con pausa y después sin pausa que es la forma correcta que se va a evaluar y se realiza de la siguiente manera.

- 1. Agarre del tejo**
- 2. Pies a la altura de los hombros**
- 3. Balanceo del brazo que sostiene el tejo**
- 4. primer paso. Cuando se da el primer paso si multa neamente se saca el brazo que sostiene el tejo a si atrás y las rodillas de ven de estar leve mente flexionado y el tronco ligeramente inclinado al frente**
- 5. Lanza el brazo que sostiene el tejo asía de delante y se ase extensión de las piernas la pierna que esta atrás se despega del piso y el tronco queda ligera mente inclinado asía delante**

NOTA :El estudiante realizara un video realizando el gesto técnico del tejo

TRABAJOS PARA GRADOS 10 Y11

Los estudiantes realizarán en casa el gesto técnico del lanzamiento del tejo dando dos pasos teniendo en cuenta que el que lance con la mano derecha saca el pie izquierdo y el que lance con la mano izquierda saca el pie derecho y realizara el gesto técnico con pausa y después sin pausa que es la forma correcta que se va a evaluar y se realiza de la siguiente manera.

- 1. Agarre del tejo**
- 2. Pies a la altura de los hombros**
- 3. Balanceo del brazo que sostiene el tejo**
- 4. primer paso. Cuando se da el primer paso si multa neamente se saca el brazo que sostiene el tejo a si atrás y las rodillas de ven de estar leve mente flexionadas y el tronco ligeramente inclinado al frente**
- 5. Segundo paso: cuando seda el segundo paso se debe sacar simultánea mente el brazo que tiene el tejo asía delante bien al frente el tronco queda ligera mente inclinado asía delante, y se ase extensión de las piernas. la pierna que esta atrás se despega del piso.**

NOTA :El estudiante realizara un video realizando el gesto técnico del tejo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA (PRIMARIA Y SECUNDARIA), MEDIA Y MEDIA TÉCNICA
AUTORIZADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT: 890306586-8. DANE: 176364000015

