



## GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

SEMANA DE TRABAJO: 17 - 20 DE AGOSTO

Guía elaborada por: Mariana Pineda Gallo - Pablo Alejandro Zapata Mahecha

### METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Identifica las diferentes partes del cuerpo que utiliza para realizar ejercicios con un bastón
- Realiza diferentes ejercicios de coordinación utilizando un bastón.
- Decora con creatividad el bastón y realiza las actividades con el fin de ejercitar su cuerpo.

### LECTURA 1

#### EJERCICIOS CON BASTONES

Durante las clases de educación física hemos tratado de incluir diferentes elementos como: aros, cuerdas, cintas, entre otros, que sin duda son de gran ayuda para trabajar con los niños la coordinación y desarrollo motor de su cuerpo, por eso hoy te proponemos otra estrategia con un bastón o palo de madera.

El bastón es un elemento fácil de conseguir y de gran utilidad en el momento de realizar ejercicios en casa. En esta ocasión puedes utilizar un palo de escoba y lo vas a pintar o decorar de forma creativa como a ti más te guste y ya estarás listo para iniciar los ejercicios.

Es de gran importancia que los padres vigilen la realización correcta de los ejercicios ya que de esto depende el desarrollo corporal y de coordinación del cuerpo de sus hijos y de no hacerlos de forma correcta no lograremos el ideal.



Palos de escoba decorados, los  
Cuales vamos a utilizar para  
Realizar los ejercicios



Fuente: Diana Larrosa, (2016), ejercicios con bastones. Recuperado de: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/ejercicios-con-bastones-1478598.html>  
<https://ar.pinterest.com/pin/810788739136982699/>

### RECURSOS

#### RECURSO 1

Educación física internacional, (2020), 43 ejercicios divertidos para niños en casa, con solo un bastón, educación física en casa para niños. Recuperado de:  
[https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&ab\\_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional](https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&ab_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional)



### ACTIVIDADES

#### ACTIVIDAD 1

Utilizando tu propio bastón vas a realizar los diferentes ejercicios que te proponemos en esta guía, ten en cuenta observar el video para poder practicar mejor cada uno de los movimientos con el palo, en la actividad se proponen mas de 40 ejercicios, no los deben realizar todos, elije mas o menos 10 de ellos los que puedas practicar con mayor facilidad y realízalos.



Fuente: Educación física internacional, (2020), 43 ejercicios divertidos para niños en casa, con solo un bastón, educación física en casa para niños. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&ab\\_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional](https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&ab_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional)



## GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

### EVALUACIONES

#### EVALUACIÓN 1

Se debe tomar foto a toda la guía resuelta, y o grabar un corto video donde se vea el alumno saltando la cuerda mientras repite la rima, y enviarla al correo del docente. Recuerde que su hijo o hija es quien debe realizar las actividades con su apoyo, si otra persona realiza el trabajo, su hijo no estará avanzando nada en el proceso académico.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

Se deben enviar al correo del docente las fotos de la guía resuelta, con plazo hasta AGOSTO 20, de la siguiente manera:

Para: (correo del docente)

Asunto: EDU FISICA - TRABAJO DE AGOSTO 17-20

**Se deben adjuntar las fotos con la guía resuelta**

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

#### DOCENTE 1

- Nombre: Pablo Alejandro Zapata Mahecha
- Grupos: 1°1
- Correo: [pablozapata.iuc@gmail.com](mailto:pablozapata.iuc@gmail.com)

#### DOCENTE 2

- Nombre: Mariana Pineda Gallo
- Grupos: 1°2
- Correo: [mariana.pineda.iuc@gmail.com](mailto:mariana.pineda.iuc@gmail.com)