|  |  |
| --- | --- |
| **IDENTIFICACION** | |
| DOCENTE: CARLOS ALBERTO GUZMAN VARON. | ESTUDIANTE:  GRADO: SEPTIMO |
| PERIODO: PRIMERO |
| FECHA DE ENVIO:LUNES 08 DE FEBRERO DE 2021  FECHA DE ENTREGA: VIERNES 19 DE FEBRERO DE 2021 |
| LOGRO: Combinar diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas, vivenciando el juego, a través de las técnicas y fundamentos básicos para comprender de forma lógica y organizada el voleibol. |

**Material**:

* Ficha antropométrica
* Cinta métrica

**Recomendaciones**: Uniforme de educación física e hidratación

PARTE INICIAL: Activación y entrada en calor a través de movilidad articular y ejercicios principales. 1. Desplazamiento (5 minutos)

**PARTE INICIAL**: Activación y entrada en calor a través de movilidad articular y ejercicios principales.

|  |  |
| --- | --- |
| * Calentamiento de cada uno de los segmentos corporales empezando por el tren medio (extremidades superiores) y finalizando con el tren inferior (extremidades inferiores) * Nota: el calentamiento debe aparecer en evidencias fotograficas | **TIEMPO: 5 MINUTOS** |

**PARTE CENTRAL**: Desarrollar los siguientes ejercicios

|  |  |
| --- | --- |
| * Toma del pulso en reposo durante 30 segundos y lo multiplica x 2 * Carrera continua durante 12 minutos * Toma del pulso en actividad durante 30 segundos y lo multiplica x 2 * Fuerza abdominal 5 series cada serie de 30 segundos de duración * Fuerza dorsal 5 series cada serie de 30 segundos de duración. * Tomar evidencia fotográfica de lo realizado | **TIEMPO: 12 MINUTOS**  D:\ABDOMINALES.jpg  TOMA DEL PULSO  **D:\pulso.jpg** |

PARTE FINAL: Para finalizar se realiza sesión de flexibilidad con una duración de 20 segundos en cada ejercicio.

Esta parte final tambien debe aparecer en el video.

**OBSERVACIONES DEL DOCENTE**

* El estudiante debe realizar estas actividades y entregarlas en la fecha establecida
* Utilizará los elementos que se presentan en el video o unos similares que tenga en casa para su realización.
* Los padres o acudientes deben realizar un acompañamiento veraz y efectivo en el desarrollo de su guía virtual.
* Los medios de entrega de estas guías virtuales serán.
* Plataforma online Institución Educativa Técnica Ciudad de Ibagué
* Correo personal del docente: [caralguzva@hotmail.com](mailto:caralguzva@hotmail.com)
* WhatsApp: 3133019222
* Número de móvil 3133019222
* Las guías virtuales deben enviarlas a los grupos de WhatsApp del respectivo grado