

GUÍA DE ACTIVIDADES

TRIMESTRE I ENCUADRE

ORGANIZACIÓN GENERAL

SECUENCIA DE INICIO

ACTV 1 OBSERVAR los videos sobre la **CULTURA DE ESFUERZO, DISCIPLINA Y PROYECTO DE VIDA**

ACTV 2 Elaboración de una **CARTA COMPROMISO DE ESFUERZO, DISCIPLINARIA Y UNA INICIATIVA DE PROYECTO DE VIDA** los cuales aplicaré en el ciclo y durante toda mi vida

ACTV 3 Realizar un análisis de los videos sobre la importancia del **CALENTAMIENTO** y la **FRECUENCIA CARDIACA** y explicación del llenado de la ficha de registro

DESCARGAR NUESTRA FICHA DE FRECUENCIA

APLICACIÓN DE DIAGNOSTICO

Se ocupará el peso, estura y se llevará a cabo las pruebas de capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad

Materiales

1.- Las indicaciones y el cuadro de registro están en la página: **fisica7.jimdo.com**

2.- Cinta de medir o regla, reloj y gises

TRIMESTRE I UNIDAD 1

BADMINTON

SESION 1 Y 2 EXPOSICION DE FUNDAMENTOS DE BADMINTON (se considerará material y el contenido) -Historia, reglamento, técnicas de juego, medidas, defensiva y ofensiva

SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO

S3.1 elasticidad y flexibilidad

S3.2 fuerza en piernas

SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO

S4.1 fuerza en brazo y muñeca

S4.2 fuerza en espalda y hombro

SESION 5 PRE-DEPORTES

S5.1 CONGELADO (traer raqueta y gallito)

S5.2 CHASSE (traer raqueta y gallito)

SESION 6 PRE-DEPORTES

S6.1 ESTATUAS EN MOVIMIENTO (traer raqueta y gallito)

S6.2 REY DE LA RED (traer raqueta y gallito)

SESION 7 TECNICAS "Agarres, sus cambios y trabajo de pies" (traer raqueta y gallitos)

SESION 8 TECNICAS "Red-desplante, red-salida y Sacar-Jugar" (traer raqueta y gallitos)

SESION 9 TECNICAS "Golpes de revés y derecha desde la red al fondo" (traer raqueta y gallitos)

SESION 10 JUEGOS " TORNEO" (traer raqueta y gallitos)

SESION 11 JUEGOS " CONTINUACIÓN DE TORNEO" (traer raqueta y gallitos)

GUIA DE ACTIVIDADES

TRIMESTRE I UNIDAD 2

TOCHITO FLAG

SESION 1 Y 2 EXPOSICION DE FUNDAMENTOS DE TOCHITO FLAG (*se considerará material y el contenido*) -*"Historia, reglamento, técnicas de juego, medidas, defensiva y ofensiva"*

SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO

S3.1 LOS ATRAPA BANDERAS (traer cinto banderas)

S3.2 PLANCHANDO LA ROPA (traer cinto banderas)

SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO

S4.1 CÁETE AL VOLCÁN (traer cinto banderas)

S4.2 CARRERA DE CARRUCHAS (traer cinto banderas)

SESION 5 PRE-DEPORTES

S5.1 NEUTRONES Y PROTONES (traer cinto banderas)

S5.2 ROBAR LA JOYA (traer cinto banderas)

SESION 6 PRE-DEPORTES

S6.1 MOROS Y CRISTIANOS (traer cinto banderas)

S6.2 ASALTO A LA CIUADAELA (traer cinto banderas)

SESION 7 TECNICAS "OFENSIVA" (traer cinto banderas y balón)

SESION 8 TECNICAS "DEFENSIVA" (traer cinto banderas y balón)

SESION 9 JUEGOS "TORNEO" (traer cinto banderas y balón)

SESION 10 JUEGOS "CONTINUACIÓN DE TORNEO" (traer cinto banderas y balón)

PAGINA EN FACE DE TIENDA DE DEPORTES: DEPORTES ATHLON

TRIMESTRE II UNIDAD 1

ATLETISMO

(pruebas de pista)

SESION DE INICIO

DESCARGAR Y LLENAR NUESTRA FICHA DE FRECUENCIA

SESION 1 Y 2 EXPOSICION DE FUNDAMENTOS DE ATLETISMO "pruebas de pista" (se considerará material y el contenido para calificación) -"Historia, reglamento, técnicas de la disciplina y las medidas de las áreas de prueba"

ACVT 2.1 VIDEOS DE FUNDAMENTOS

SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO

ACVT 3.1 ABC GENERAL Y FLEXIBILIDAD (saltos de indio, alternos carreras, c/muslo, etc.)

ACVT 3.2 TRABAJO DE FUERZA EN PIERNAS

SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO

ACVT 4.1 CARRERA ELEVANDO MUSLO Y CON METATARSO

ACVT 4.2 TRABAJO DE REACCION EXPLOSIVA Y DE VELOCIDAD DE REACCION

SESION 5 PRE-DEPORTES

ACVT 5.1 SALIDAS DE 60 A 200

ACVT 5.2 RELEVAME (juegos de relevos)

SESION 6 PRE-DEPORTES

ACVT 6.1 VEN POR MI

ACVT 6.2 RELEVO, SOPORTO Y PASO (rally)

SESION 7 TECNICAS "SALIDA-REACCION-ELEVACION-OBSTACULOS"(traer cronometro)

SESION 8 TECNICAS "FONDO Y CAMINATA"(traer cronometro)"

SESION 9 JUEGOS " TORNEO SELECTIVO DE MARCAS"

SESION 10 JUEGOS " CONTINUACIÓN DE SELECTIVO"

GUIA DE ACTIVIDADES 1RO

TRIMESTRE II UNIDAD 2

ATLETISMO

(pruebas de campo)

SESION DE INICIO

DESCARGAR Y LLENAR NUESTRA FICHA DE FRECUENCIA

SESION 1 Y 2 EXPOSICION DE FUNDAMENTOS DE ATLETISMO "pruebas de campo" (se considerará material y el contenido para calificación) -"Historia, reglamento, técnicas de la disciplina y las medidas de las áreas de prueba"

ACVT 2.1 VIDEOS DE FUNDAMENTOS

SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO

ACVT 3.1 ABC GENERAL

ACVT 3.2 FLEXIBILIDAD EN BRAZOS Y PIERNAS

SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO

ACVT 4.1 TRABAJO DE FUERZA EN BRAZOS

ACVT 4.2 FUERZA EN ESPALDA Y HOMBRO

SESION 5 PRE-DEPORTES

ACVT 5.1 LANZANDO, LANZANDO (traer pelotas de diversos tamaños por equipo y elaboración de bala)

ACVT 5.2 LANZANDO A LOS INVASORES (elaboración de disco y traer freezbee)

SESION 6 PRE-DEPORTES

ACVT 6.1 BRINCANDO EL RIO

ACVT 6.2 BRINCADO LA CERCA

SESION 7 TECNICAS "LANZAMIENTOS DE: bala, disco jabalina y martillo" (Elaborar por equipo materiales "bala, disco, jabalina y martillo"

SESION 8 TECNICAS "SALTOS: longitud, altura y triple "

SESION 9 JUEGOS " TORNEO SELECTIVO DE MARCAS"

SESION 10 JUEGOS " CONTINUACIÓN DE SELECTIVO"

GUIA DE ACTIVIDADES

TRIMESTRE III unidad 1

ORGANIZACIÓN DE TORNEOS DE 1ROS

SESION DE INICIO

ACTV1 Descargar de la página de educación física la **TABLA DE ROUND ROBIN** para ser llenada en cada sesión al inicio y al final de CADA torneo con los resultados de los juegos (**4 tablas**)
explicación de la misma

(IMPRESIÓN ORIGINAL =10, COPIA A MANO = 8 y COPIAS DE PAPELERIA = 5)

SESION 1.- SE TRABAJARÁ CON LA ORGANIZACIÓN EL TORNEO DE TOCHITO

ACTV. - 1.1 SE REALIZARÁ LA JUNTA PREVIA, INSCRPCIONES DE LOS EQUIPOS Y ROL DE JUEGOS

SESION 2.- PRIMER Y SEGUNDA RONDA DE JUEGOS (TRAER CINTOS DE FORMA INDIVIDUAL)

SESION 3.- TERCERA Y CUARTA RONDA DE JUEGOS (TRAER CINTOS DE FORMA INDIVIDUAL)

SESION 4.- SEMIFINALES Y FINALES DEL TORNEO (TRAER CINTOS DE FORMA INDIVIDUAL)

SESION 5.- SE TRABAJARÁ CON LA ORGANIZACIÓN EL TORNEO DE BADMINTON

ACTV. - 5.1 SE REALIZARÁ LA JUNTA PREVIA, INSCRPCIONES DE LOS EQUIPOS Y ROL DE JUEGOS

SESION 6.- PRIMER Y SEGUNDA RONDA DE JUEGOS (TRAER RAQUETA DE FORMA INDIVIDUAL)

SESION 7.- TERCERA Y CUARTA RONDA DE JUEGOS (TRAER RAQUETA DE FORMA INDIVIDUAL)

SESION 8.- SEMIFINALES Y FINALES DEL TORNEO (TRAER RAQUETA DE FORMA INDIVIDUAL)

GUIA DE ACTIVIDADES

TRIMESTRE III unidad 2

ORGANIZACIÓN DE SELECTIVOS DE 1ROS

SESION 1.- SE TRABAJARÁ CON LA ORGANIZACIÓN EL SELECTIVO DE PRUEBAS DE PISTA

ACTV. - 1.1 SE REALIZARÁ LA JUNTA PREVIA, INSCRPCIONES DE LOS DEPORTISTAS Y ROL DE PARTICIPACION

SESION 2.- PRIMER Y SEGUNDA RONDA DE JUEGOS

SESION 3.- TERCERA Y CUARTA RONDA DE JUEGOS

SESION 4.- SEMIFINALES Y FINALES DEL TORNEO

SESION 5.- SE TRABAJARÁ CON LA ORGANIZACIÓN EL SELECTIVO DE PRUEBAS DE CAMPO

ACTV. - 5.1 SE REALIZARÁ LA JUNTA PREVIA, INSCRPCIONES DE LOS EQUIPOS Y ROL DE JUEGOS

SESION 6.- PRIMER Y SEGUNDA RONDA DE JUEGOS

SESION 7.- TERCERA Y CUARTA RONDA DE JUEGOS

SESION 8.- SEMIFINALES Y FINALES DEL TORNEO