

## **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](http://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** (traer raqueta)

**S4.2 fuerza en espalda y hombro** (traer raqueta)

##### **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 CIUADELA** (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 cinco banderas y balón)**

**PAGINA EN FACE DE TIENDA DE DEPORTES: DEPORTES ATHLON**

## **GUIA DE ACTIVIDADES 2DO**

### **TRIMESTRE II UNIDAD 1**

#### **FUTBOL**

##### **SESION DE INICIO**

ACTV1 Descargar de la página de educación física la **FICHA** de **FRECUENCIA CARDIACA** para ser llenada en cada sesión al inicio y al final (PARA EXPLICAR LLENADO)

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

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

##### **ACVT 2.1 VIDEOS DE FUNDAMENTOS**

##### **SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO**

##### **ACVT 3.1 TRABAJO DE FUERZA EN PIERNAS**

##### **ACVT 3.2 TRABAJO DE FUERZA EN PIERNAS**

##### **SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO**

##### **ACVT 4.1 TRABAJO DE REACCION EXPLOSIVA**

##### **ACVT 4.2 TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCION**

##### **SESION 5 PRE-DEPORTES**

##### **ACVT 5.1 CONOFUT**

##### **ACVT 5.2 FUTBOL CANGREJOS**

##### **SESION 6 PRE-DEPORTES**

##### **ACVT 6.1 FUT BOL EN PAREJAS (traer pañuelo por parejas)**

##### **ACVT 6.2 GOL-PARA (traer balón por equipo, 4 equipos)**

##### **SESION 7 TECNICAS "OFENSIVA" (traer balón)**

##### **SESION 8 TECNICAS "DEFENSIVA" (traer balón)**

##### **SESION 9 JUEGOS " TORNEO "**

##### **SESION 10 JUEGOS " CONTINUACIÓN DE TORNEO "**

**GUIA DE ACTIVIDADES 2DO**

**TRIMESTRE II UNIDAD 2**

**HANDBALL**

**SESION DE INICIO**

SIEMPRE LLENAR NUESTRA FICHA DE FRECUENCIA

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

**ACVT 2.1 VIDEOS DE FUNDAMENTOS**

**SESION 3 ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**ACVT 3.1 ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD**

**ACVT 3.2 FUERZA EN PIERNAS**

**SESION 4 ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**ACVT 4.1 FUERZA EN BRAZO**

**ACVT 4.2 FUERZA EN ESPALDA Y HOMBRO**

**SESION 5 PRE-DEPORTES**

**ACVT 5.1 10 PASES Y VIAJO**

**ACVT 5.2 PASE A GOL**

**SESION 6 PRE-DEPORTES**

**ACVT 6.1 TOMAR LA TORRE**

**ACVT 6.2 DERRIBAR EL CONO**

**SESION 7 TECNICAS AVANCE (traer BALON)**

**SESION 8 TECNICAS OFENSIVA (traer BALON)**

**SESION 9 TECNICAS DEFENSIVA (traer BALON)**

**SESION 10 JUEGOS TORNEO**

**SESION 11 JUEGOS CONTINUACIÓN DE TORNEO**

## **GUIA DE ACTIVIDADES**

### **TRIMESTRE III unidad 1**

#### **ORGANIZACIÓN DE TORNEOS DE 2DOS**

##### **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**) y **explicación de la misma**

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

##### **SESION 1.- TRABAJARA 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.- TRABAJARA 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 TORNEOS DE 2DOS**

**SESION 1.- TRABAJARA CON LA ORGANIZACIÓN EL TORNEO DE FUTBOL**

**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.- TRABAJARA CON LA ORGANIZACIÓN EL TORNEO DE HANDBALL**

**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**