
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE Respeto, Armonía y Solidaridad, Fundamentos de esta Gran Comunidad GUIA DE APRENDIZAJE AUTONOMO EN CASA						
SEDE	CENTRAL	CURSO		MAESTRO	FRAYSSIDIS		
NOMBRE DEL ALUMNO(A)				FECHA DE ENTREGA GUIA		FECHA RECIBO EVIDENCIAS	
				31	08/2020	3	10
AREA ASIGNATURA	EDUCACION FISICA						
TEMA CONCEPTO	GUIA PRACTICA 1: ESTIRAMIENTOS PASIVOS						
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y sobre todo evitar lesiones deportivas.						

PRESENTACION Y EXPLICACION DEL TEMA (Exploración)

Estiramientos de manera pasiva: cuando se adopta una posición con extensión máxima o submáxima y se mantiene por un tiempo para que el músculo empiece su proceso de alargamiento. Se realiza sólo con ayuda de un compañero o de algún aparato.

EJEMPLOS O APLICACIONES DEL TEMA (Estructuración)

Área: preferiblemente sobre césped o patio del colegio o cancha deportiva con colchonetas.

Recursos: sogas y pelotas o balones Organización: es importante combinar las técnicas de estiramientos en una sesión, trabajaremos en cada taller una técnica. En este primer taller, practicaremos estiramientos pasivos, como se muestra en los dibujos.

Desarrollo: cada ejercicio se realizará tres veces (tres intentos) por un tiempo de 20 a 30 segundos según su exigencia y se descansará el mismo tiempo para hacer el otro intento o cambiar de ejercicio. Se espera que en cada intento se alcance mayor exigencia.



PRACTICA O EJERCICIOS (Transferencia)

EJERCICIO 1 Recuerda que la movilidad articular y la activación son parte del calentamiento y deben realizarse antes de los estiramientos. Puedes jugar un juego corto de fútbol o baloncesto (10 minutos) después de la movilidad articular.

EJERCICIO 2: Ubícate sobre un escalón o superficie más alta y lleva una pierna atrás con la planta del pie apoyada totalmente en el piso. Recuerda cambiar de pierna y hacer tres intentos de 20 a 30 segundos cada uno.



Variantes: Puedes hacer este ejercicio contra una pared o con ayuda de un compañero.

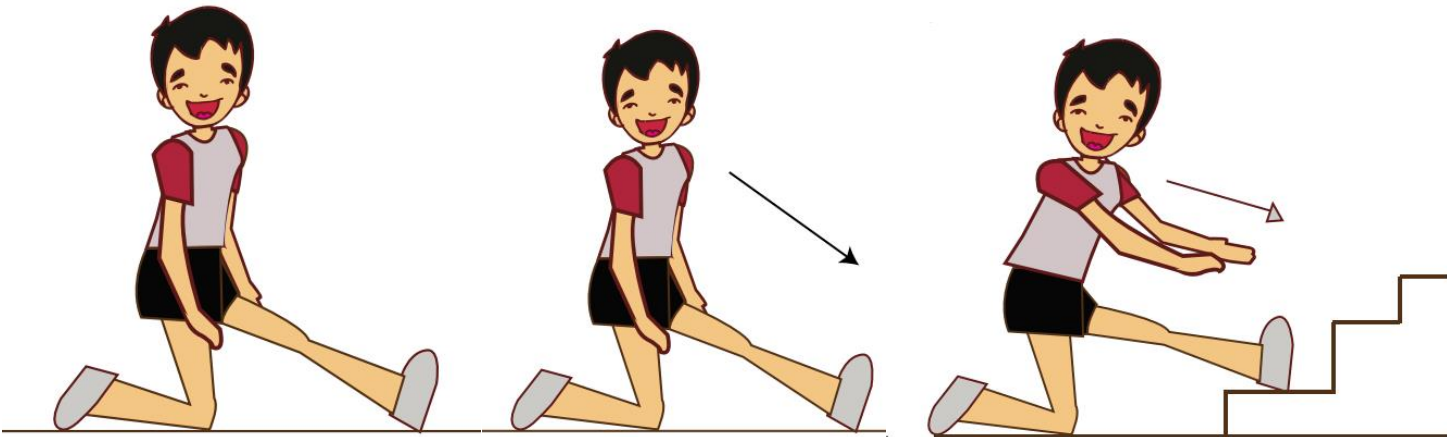
EJERCICIO 3: Sentado, extiende las rodillas y llega hasta adelante lo que más puedas. Trata de mantener recta la espalda.



Variantes: Con ayuda de un compañero, intenta ir más adelante. Con ayuda de la soga o un balón, llega más adelante y mantén la posición. Realízalo con una pierna extendida y la otra flexionada arriba o al lado, formando una escuadra.

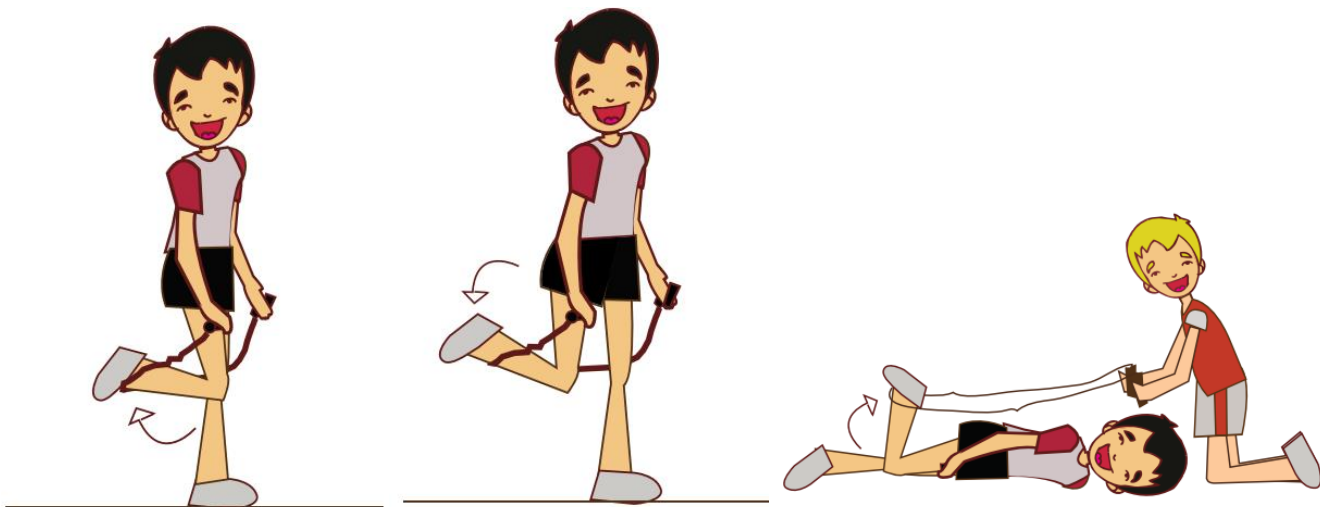
EJERCICIO 4: Apoya una rodilla en el piso y lleva adelante el otro pie lo que más puedas. Baja tu tronco de manera que sientas tensión en la parte posterior de la pierna.

Variantes: Realízalo apoyando el pie sobre un escalón y llevando las manos adelante.



EJERCICIO 5: Con la soga, lleva el empeine atrás cerca al glúteo. Para aumentar la exigencia, separa el pie del glúteo, llevando la pelvis más adelante y la pierna más arriba y atrás.

Variantes: Para estirar esta parte de la pierna, puedes hacerlo acostado en el piso con ayuda de un compañero.





EJERCICIO 6: Sentado, separa las piernas lo más que puedas y lleva las manos adelante.
Variantes: Realízalo de pie. Contra un muro. O con ayuda de un compañero.



EJERCICIO 7: Los estiramientos anteriores son de la parte inferior del cuerpo.
Es hora de continuar con el juego que hiciste para la activación. No olvides realizar una vuelta a la calma al finalizar la clase.

TAREA (Evaluación)

	<div>INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL URIBE URIBE</div> <div>Respeto, Armonía y Solidaridad, Fundamentos de esta Gran Comunidad</div> <div>GUIA DE AUTOEVALUACION DEL APRENDIZAJE EN CASA</div>	
<div>AUTOEVALUACION</div> <p>Autoevalúo, con toda SINCERIDAD, lo que APRENDI, HICE y DESCUBRI resolviendo la Guía</p> <p>Para hacerlo, escriba una “X” dentro de la casilla de la derecha, que corresponda al criterio señalado a la izquierda, indicando si SIEMPRE fue cumplido, si lo cumplió A VECES, o si NUNCA lo cumplió.</p>		
AUTOEVALUACION DE MI SABER CONOCER, HACER Y CONVIVIR		<div>SIEMPRE</div> <div>A VECES</div> <div>NUNCA</div>
1°. Interpreto y resuelvo adecuadamente las Guías de Aprendizajes		
2°. Comprendo la situación actual, me comporto y expreso en conformidad		
3°. Comparto mis conocimientos con mis allegados, familia y compañeros		
4°. Corrijo los errores cometidos al resolver y presentar mis guías		
5°. Planteo alternativas para el desarrollo de las Actividades de Aprendizaje		
6°. Analizo e interpreto la realidad, a partir de mis conocimientos		
7°. Ejecuto y Resuelvo la Guía de Aprendizaje utilizando los recursos a mi alcance		
8°. Leo, analizo y comprendo la Guía de Aprendizaje		

9°. Desarrollo la Guía de Aprendizaje conforme los parámetros fijados en ella			
10°. Resuelvo las actividades que se proponen y las entrego oportunamente			
11°. Me interesa aprender, me esfuerzo y busco ayuda para superar mis dificultades			
12°. Participo en las Actividades de Aprendizaje Virtual, apporto, pregunto, tomo apuntes			
13°. Utilizo adecuada y pertinentemente los recursos o ayudas educativas que me ofrecen			
14°. Elaboro material que me ayuda en mi Aprendizaje			
15°. Asumo con responsabilidad mis compromisos escolares			
16°. Presento con pulcritud y puntualmente los Ejercicios, Actividades y Tarea de la Guía			
17°. Trato con mucho respeto a mi Maestro y Compañeros, en las Actividades Virtuales			
18°. Respeto los valores y principios institucionales fijados en el Manual de Convivencia			
19°. Reconozco cuando me equivoco, y me disculpo cuando actúo inapropiadamente			
20°. Permito a mis compañeros el material de trabajo, cuando no lo han podido adquirir			
21°. Expongo mis puntos de vista y respeto los de los demás, aun cuando no los comparta			
22°. LEO ATENTAMENTE LA GUIA antes de hacer preguntas sobre el tema			

Estimado Alumno(a). Luego de realizar la **autoevaluación** considere la valoración (calificación) final que merezca usted por el trabajo realizado (Entre **1.0** y **5.0**) y remítale a tu Maestro(a)

Considero que por lo que APRENDÍ , HICE y DESCUBRI , en esta guía, merezco esta valoración :	
--	--

JUICIO CRITICO

Escribe una **reflexión** sobre cómo te pareció y que tan importante puede ser para tu vida lo que aprendiste al resolver esta Guía de Aprendizaje

