
 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 1 de 1	

Periodo	DOS	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: SEPTIMO CURSO: 7.1 Y 7.2		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:21/06AL 16/07	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					


Querido Estudiante;

Iniciamos el segundo periodo, nuevamente con esta experiencia de aprendizaje (T.A.C). Espero que continuemos con el empeño y la dedicación para alcanzar los aprendizajes propuestos, que se verán reflejados en unos excelentes desempeños durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje autónomo.

Por favor lea con atención las instrucciones que a continuación se presentan para el desarrollo de la guía de trabajo. Es importante seguir al pie de la letra las indicaciones para la mejor comprensión y desarrollo de las actividades.

- + Dirigirse con respeto utilizando las normas de cortesía.
- + Nunca olvide decir “por favor” y “gracias”, al igual que mantener un tono cordial y educado
- + Si no recibe una respuesta inmediata...Tenga paciencia con emails innecesarios y marque el tiempo para un email de recordatorio, según la urgencia de la respuesta.
- + Realice las actividades completas y con mucha responsabilidad son para su propio beneficio.
- + Envíe su trabajo en la fecha y hora asignada.
- + Lo importante es que no deje de realizar las actividades y las envíe cuando ya estén completas(No enviar trabajos incompletos ni por partes)



GUIA N°8	GUIA N° 8 SEMANA DEL 21 DE JUNIO AL 16 DE JULIO 2021
NOMBRE DE LA GUIA	HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA: ATLETISMO
TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO:	4 horas
AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:	+ EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
DESEMPEÑO:	APLICA EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA A TRAVES DE LA EJERCITACION DE LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ADQUIERE HABITOS SALUDABLES.
PREGUNTA GENERADORA:	¿COMO APLICO EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA EN NUESTRO DIARIO VIVIR?
OBJETIVO:	Al finalizar el desarrollo de la guía el estudiante estará en capacidad de conocer, aprender y comprender LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ATLETISMO en el trabajo académico en casa TAC
ACTIVIDADES DE EJERCITACION	 Las actividades de ejercitación son muy importantes para la comprensión, profundización y desarrollo de competencias propias del área de educación física. Estas actividades irán acompañadas de un lápiz y se desarrollarán: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Durante los encuentros Académicos Virtuales. ❖ Entregables prerrequisitos para desarrollar su AVA
PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente Cielo Mar Andrade Palacios andradecielo@gmail.com para la respectiva evaluación y valoración, al igual que cualquier duda que se le presente. Recuerde que de estas actividades debe quedar su respectiva evidencia, por lo que se le recomienda ser pulcro, ordenado y exigente en la presentación (Uniforme).
INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO	Por favor envíe la evidencia al <ul style="list-style-type: none"> + Correo andradecielo@gmail.com + Plataforma CLASS ROOM + CODIGO DE CLASE 7.1:6oxnku + CODIGO DE CLASE 7.2: vbmscl3





SC-CER779096

"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

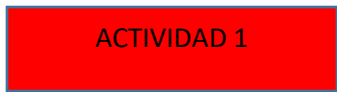
Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co

 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 2 de 1	

Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp Para enviar la evidencia debe tener en cuenta:

1. Organizar su trabajo antes de enviarlo.
2. Si cuenta con las posibilidades utilice la APP Cam Scanner, para convertir a PDF el archivo.
3. **Marque el archivo de la siguiente manera: Apellidos, Nombres, Curso, N° Guía.**
4. Fecha de entrega. Lunes 12
5. Horario: 6:00am A 12:00am



HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ATLETISMO

PRUEBA DE RELEVO CORTO 4X50 METROS

La **prueba** de 4 x 50 metros **relevos** es uno de los eventos de atletismo en los Juegos Olímpicos. La **prueba** consiste en una carrera en la que **se** relevan cuatro corredores, en los que cada uno de ellos completa una distancia de 50 metros.

El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera o metal llamado testigo o testimonio. Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega.



CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN EL AVA 8 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS NUMERO 9 Y 10.

9. Ayude a los demás. Si puede, ofrézcase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo, para hacerles la compra.

10. Apoye a los profesionales sanitarios. Exprese en las redes sociales o en su comunidad su agradecimiento a los profesionales sanitarios de su país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.





SC-CER779096

"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

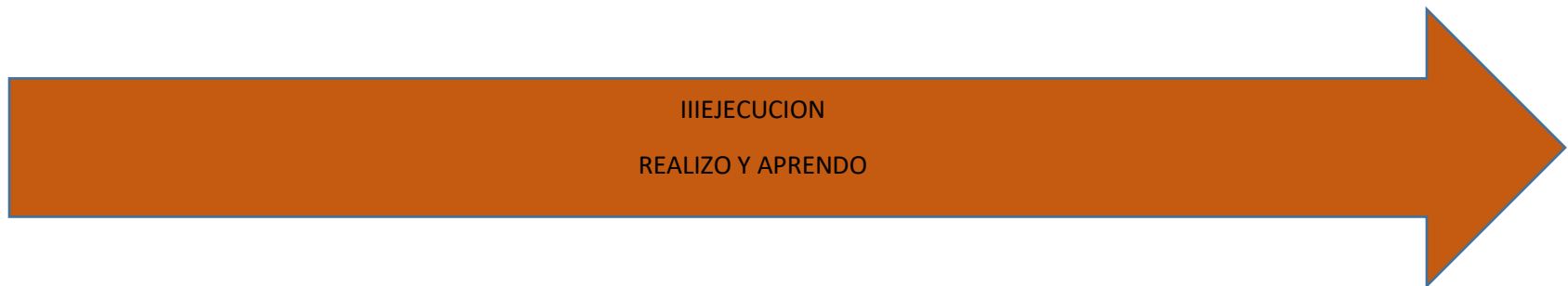
Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co

 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05 Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Documento controlado	
		Página 3 de 1	

#SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

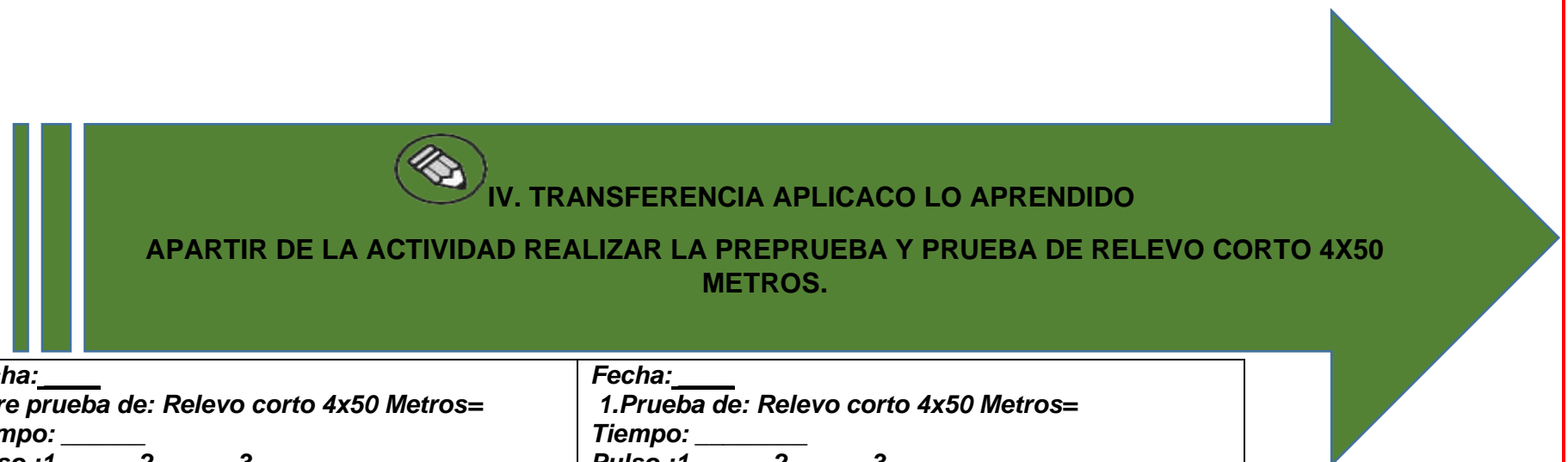
(EN EL AVA 8 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE NUMERO (7) Consejos sobre inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19. No se ha demostrado que la COVID-19 pueda contagiarse por el contacto con los alimentos o sus envases. En general, se cree que la COVID-19 se transmite de persona a persona. Sin embargo, siempre es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos. Siga las cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos:

1. Mantenga la limpieza
2. Separe los alimentos crudos de los cocinados
3. Cocine completamente los alimentos
4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
5. Use agua y materias primas seguras.



Analice la información que aparece en la HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA: ATLETISMO y con base en ella responda las siguientes preguntas:

- A. En que consiste la prueba de relevo corto 4x50Metros. _____
- B.Cuál es el objetivo principal de esta prueba? _____
- ¿Qué nombre recibe el elemento con que se realiza la prueba? _____
- D. Los especialistas en estas carreras que deben combinar? _____



Fecha: _____ 1.Pre prueba de: Relevo corto 4x50 Metros= Tiempo: _____ Pulso :1 _____ 2 _____ 3 _____	Fecha: _____ 1.Prueba de: Relevo corto 4x50 Metros= Tiempo: _____ Pulso :1 _____ 2 _____ 3 _____
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El proceso de evaluación es necesario para realizar mejoras en los procesos que estamos desarrollando,
TE EVALUAS TU



SC-CER779096

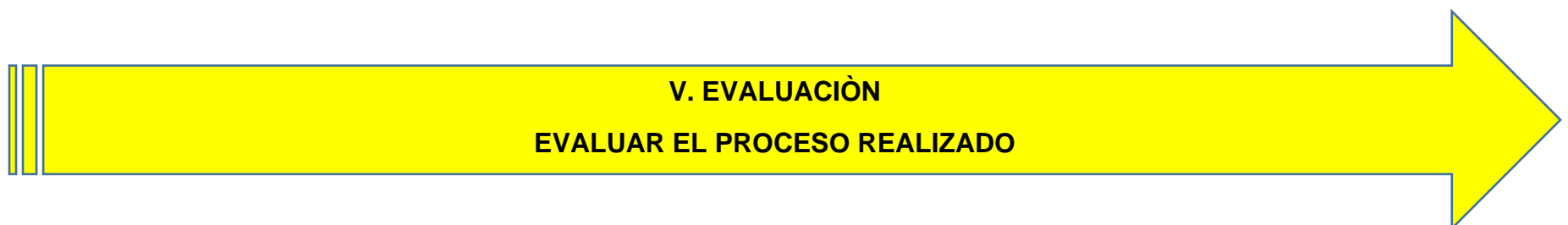
"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co

Con base en el trabajo realizado por favor diligencia con letra legible la siguiente rubrica. Recuerda ser honesto y coherente con la calidad, responsabilidad, puntualidad que has tenido en esta modalidad académica.

NO OLVIDES



N°	CRITERIO AUTOEVALUACION	SI	NO
1.	Lee la guía y sigue las instrucciones dadas para desarrollar las actividades propuestas.		
2.	Asiste al aula virtual cuando se programan encuentros de retroalimentación y seguimiento		
3.	Consulta otras fuentes de información de manera autónoma para profundizar en la temática trabajada.		
4.	Tiene claridad de las evidencias, entregables y fechas estipuladas para la entrega.		
5.	Contando con conectividad participa en la videoconferencia.		
6.	Sube a la plataforma los entregables solicitados, en el tiempo estipulado y con los criterios de evaluación establecidos.		
7.	Responde preguntas por competencias propias del área.		
C O N C E P T O	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así: Superior (S): Cumple con todos los ítems Alto (A): Cumple con 7 o 6 ítems Básico (Bs): Cumple con 5 o 4 ítems Bajo (BJ): 3, 2, 1 ítems para abajo.	ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL	
	Escribe en este espacio aspectos que tu consideras debes cambiar (Tu) para mejorar en el trabajo académico virtual:		

“PARA EDUCAR, NO BASTA CON SABER, ES NECESARIO SER”

