
 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	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:26/07AL06/08	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					


**Querido Estudiante:**

Iniciamos el segundo periodo, nuevamente con esta experiencia de aprendizaje. 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.

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)



<b>GUIA N°9</b>	<b>GUIA N° 9 SEMANA DEL 26 DE JULIO AL 06 DE AGOSTO2021</b>
<b>NOMBRE DE LA GUIA</b>	<b>HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA: ATLETISMO</b>
<b>TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO:</b>	4 horas
<b>AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:</b>	+ <b>EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>
<b>DESEMPEÑO:</b>	APLICA EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA A TRAVES DE LA EJERCITACION DE LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ADQUIERE HABITOS SALUDABLES.
<b>PREGUNTA GENERADORA:</b>	<b>¿COMO APLICO EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA EN NUESTRO DIARIO VIVIR?</b>
<b>OBJETIVO:</b>	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
<b>ACTIVIDADES DE EJERCITACION</b>	 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: EN SU CUADERNO ❖ Entregables prerequisites para desarrollar su GUIA
<b>PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR</b>	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente <b>Cielo Mar Andrade Palacios</b> <a href="mailto:andradecielo@gmail.com">andradecielo@gmail.com</a> 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).
<b>INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO</b>	Por favor envíe la evidencia al + Correo <a href="mailto:andradecielo@gmail.com">andradecielo@gmail.com</a> + Plataforma CLASS ROOM + CODIGO DE CLASE 7.1: 6oxnku + CODIGO DE CLASE 7.2: vbmscl3  Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp Para enviar la evidencia debe tener en cuenta:





SC-CER779096

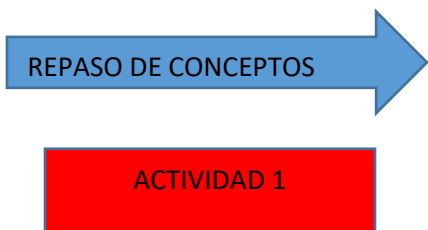
"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

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

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

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

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 02
5. Horario: 6:00am A 12:00am



**HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ATLETISMO**

**PRUEBA DE SALTO Y LANZAMIENTO**

**PRUEBA DE SALTO CON TECNICA DE TIJERA.** La **técnica** no tardó en evolucionar al conocido como Estilo **Tijera**. En él, el saltador se colocaba de manera paralela al listón y pasaba primero la pierna más cercana a este y a continuación la otra. El torso se inclinaba ligeramente hacia adelante para facilitar el **salto**.

**PUEBA DE LANZAMIENTO DE LA PELOTA:** El **lanzamiento** de pelota es una **prueba** del atletismo moderno, que consiste en **lanzar** una pelota a la máxima distancia posible.



**CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN LA GUIA 9 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS NUMERO 11Y 12.

11.No discrimine

12. El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas.



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](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

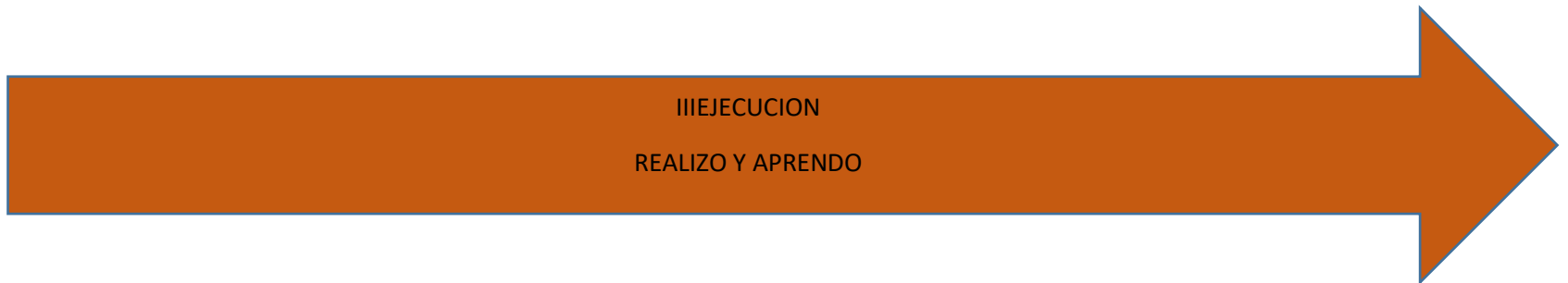
## #SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN LA GUIA 9 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE NUMERO (8))

### Preguntas y respuestas

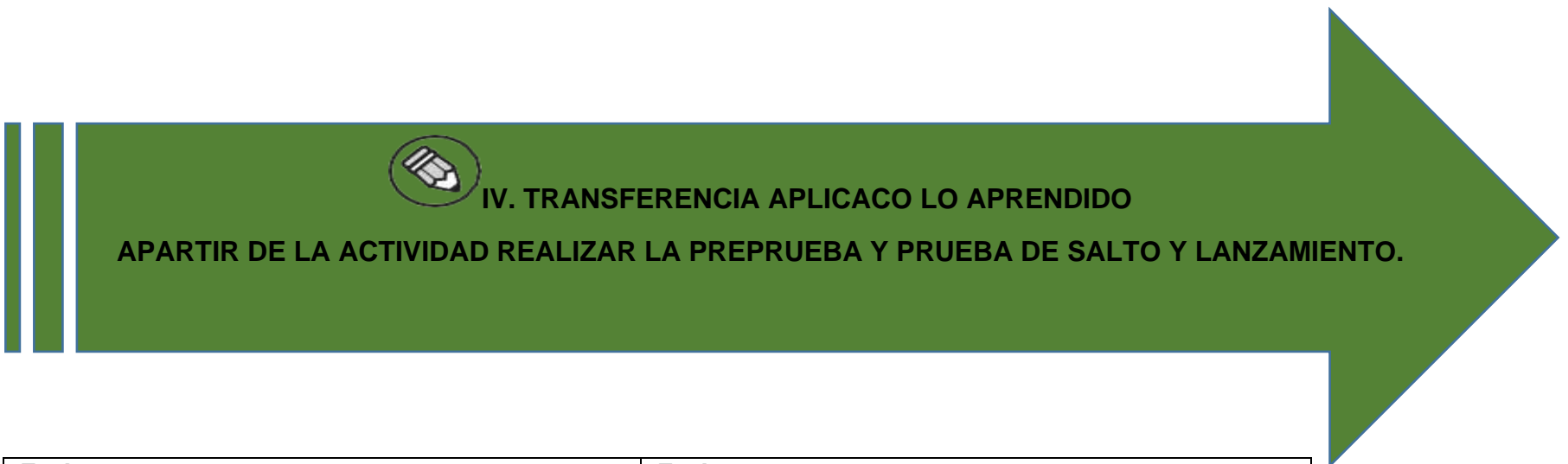
#### Repercusiones de la pandemia de COVID-19 en la alimentación y la agricultura

La pandemia está afectando a los sistemas alimentarios mundiales, trastornando las cadenas de valor agrícolas regionales y poniendo en riesgo la seguridad alimentaria de los hogares.



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 salto con técnica de tijera. \_\_\_\_\_
- B.Cuál es el objetivo principal de esta prueba? \_\_\_\_\_
- ¿En qué consiste la prueba del lanzamiento de la pelota? \_\_\_\_\_
- D. Como se llama el elemento para saltar en la prueba de salto? \_\_\_\_\_ -



<b>Fecha: _____</b> <b>1.Pre prueba de: Salto</b>  <b>Salto :1 _____ 2 _____ 3 _____ Metros</b> <b>2.Pre Prueba de lanzamiento</b> <b>1 _____ 2 _____ 3 _____ Metros</b>	<b>Fecha: _____</b> <b>1.Prueba de: Salto</b>  <b>Salto :1 _____ 2 _____ 3 _____ Metros</b> <b>2. Prueba de lanzamiento</b> <b>1 _____ 2 _____ 3 _____ Metros</b>
---	--

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

**TE EVALUAS TU**



SC-CER779096

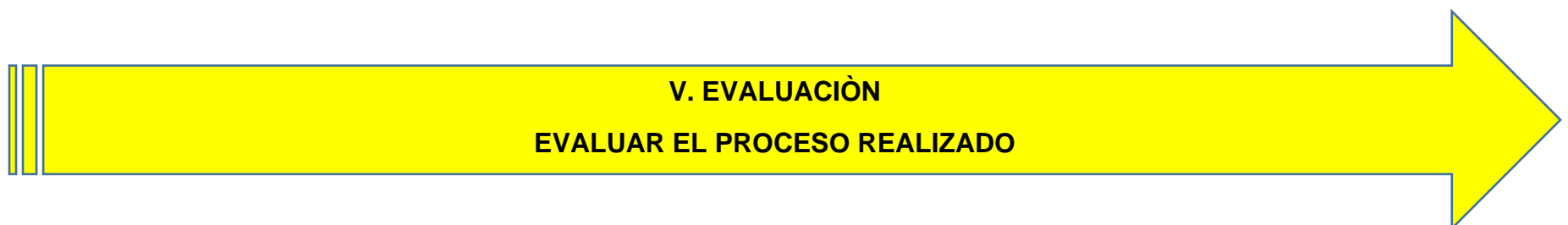
"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"


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

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://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.	Sigue las instrucciones dadas por la docente para enviar la información.		
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.	Consulta con su docente dudas en el tiempo estipulado para este fin.		
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.		
<b>C O N C E P T O</b>	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así: <b>Superior (S):</b> Cumple con todos los ítems <b>Alto (A):</b> Cumple con 7 o 6 ítems <b>Básico (Bs):</b> Cumple con 5 o 4 ítems <b>Bajo (BJ):</b> 3, 2, 1 ítems para abajo.	<b>ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL</b>	
			
<b>Escribe en este espacio aspectos que tu consideras debes cambiar (Tu) para mejorar en el trabajo académico:</b>			

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

