|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA**  **ANTONIO JOSÉ DE SUCRE***“Formando Ciudadanos Competentes con Responsabilidad Social”* |  |
| CÓDIGO DF-FO-32 | **PLAN DE TRABAJO CONTINGENCIA CORONAVIRUS MARZO 16-29 2020 GRADOS 7°** | VERSION 2 |

**REALIZA CADA EJERCICIO 3 SERIES CADA UNO**, **CON 20 REPETICIONES, (RECUERDE UNA SERIE ES REALIZAR LOS 10 EJERCICIOS, CADA UNO CON LAS 20 REPETICIONES). DOS VECES EN LA SEMANA**

1. 60 sentadillas
2. 60 sentadillas en 1 pie (50 para cada pie).
3. 60 abdominales para rectos
4. 60 abdominales para oblicuos (60 para cada lado)
5. 60 dorsales
6. 60 flexiones de brazos
7. 60 flexiones de brazos en un escalón hacia atrás.
8. 60 levantamientos de piernas al frente (60 para cada pierna)
9. 60 levantamientos de piernas al lado (60 para el lado derecho y 60 para el lado izquierdo)
10. 60 levantamientos de piernas atrás (60 para cada pierna).
11. Cual capacidad física crees se trabajó en todas las actividades, con tus palabras defínala.
12. En las actividades realizadas, nombra, cual es la que más trabaja la musculatura de las piernas, cual la del abdomen y cual la de los brazos.

Nombra otro ejercicio que conozcas para trabajar cada parte del cuerpo antes mencionado.

**CONSULTAS y TALLERES DE DESARROLLO DE PENSAMIENTO**

1. Que son las habilidades físicas de locomoción o los patrones de locomoción.
2. Buscar en un diccionario de educación física los siguientes términos:

Rodar, reptar, gatear, caminar, correr, saltar, trepar, escalar.

1. Que es la marcha, clases de marchas y como se ejecutan.
2. Donde, quienes y porque utilizan las marchas.
3. Con tu mamá, conversa y pregúntale como fue el proceso de movimiento desde el primer mes hasta los cuatro años, que hacías cuando estabas a su cuidado, teniendo en cuenta la investigación o consulta.
4. Qué relación tiene las habilidades básicas de locomoción o patrones de locomoción con las competencias de carreras y saltos en el atletismo.
5. Breve historia del atletismo, enuncia las competencias de carreras y saltos, dibuja el estadio de atletismo.
6. Analiza 10 actividades laborales (trabajos, oficios) y 10 actividades deportivas (deportes), explicando cómo, dónde y cuándo se utilizan las capacidades físicas vistas en clase.

Ejemplo para las actividades laborales u oficios: El mensajero: utiliza la velocidad para entregar a tiempo las cartas y pueda entregarlas todas; necesita la resistencia para soportar todo el recorrido entregando las cartas o encomiendas; necesita de la fuerza para poder cargar el maletín o el bolso con todos los mensajes o encomiendas; necesita de la flexibilidad para poder sortear rejas, u obstáculos que se encuentre para entregar los mensajes.

Ejemplo para las actividades deportivas: El jugador de futbol: Necesita de la velocidad para contraatacar al rival y hacer gol o para marcar al rival, necesita fuerza para rematar al arco, o mandar un centro, o cargar lícitamente al rival para quitarle el balón o para protegerlo si ésta atacando; necesita de la flexibilidad en especial los porteros para atajar los remates que le hagan al arco, o el jugador darle al balón en el aire, necesita de la resistencia para poder soportar todo el partido.

1. Analiza 10 actividades laborales (trabajos, oficios) y 10 actividades deportivas (deportes), explicando cómo, dónde y cuándo se utilizan las habilidades físicas de locomoción consultados.

Ejemplo para las actividades laborales: El albañil necesita caminar para llegar a su trabajo, si va tarde necesita correr, si tiene que pasar un pantano utiliza el saltar, si tiene que pasar en la construcción por debajo de algo, utiliza el gatear, o el reptar, si lo va morder un perro y hay un árbol cerca utiliza el trepar, cuando ésta dormido utiliza el rodar, para cambiar de posición.

Ejemplo para las actividades deportivas: Un atleta de lucha libre necesita del reptar para cuando lo tiene su rival en el suelo y poderse soltar, gatear para en ciertos desplazamientos y agarres en el suelo, el caminar para desplazarse y llegar a los entrenamientos y a la competencia, correr cuando ésta entrenando resistencia física, saltar para pasar de una posición a otra por encima del rival.