

<b>Docente</b>	Oscar Vargas – Educación Física		
<b>Estudiante</b>			
<b>Curso</b>		<b>Fecha de entrega</b>	

### Guía de trabajo virtual Grado 10°

#### Enfoque Balón Mano

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante ejercite su cuerpo con un par de ejercicios físico-atléticos los cuales le permitirán mantener su forma física, además se empezara con el trabajo de técnicas básicas propias del deporte.

Cada estudiante debe conseguir una pelota o balón mediano que le permita desarrollar los ejercicios propuestas.

**Realizar un video por cada uno de los ejercicios propuestos, se debe grabar de forma lateral, no se puede pausar ni editar (se verificará con aplicación) ya que si se observa dichas situaciones no será tenido en cuenta.**

Se deben enviar mediante correo electrónico. [ovargasm@educacionbogota.edu.co](mailto:ovargasm@educacionbogota.edu.co)

**Se adjunta la guía de envió por medio de WeTransfer**

#### Recomendaciones:

- ✓ Cada ejercicio cuenta con una explicación teórica, imágenes y guía en video para su realización.
- ✓ Si alguien del núcleo familiar quiere realizar los ejercicios con el estudiante como reto lo puede hacer y aparecer juntos en el video.
- ✓ Calentar con movimientos de todas las articulaciones (Brazos, cintura, cabeza, Piernas) del cuerpo, igual a las desarrollados en clase.
- ✓ Estiramiento luego de terminar los ejercicios, se deben utilizar los desarrollados en clase.
- ✓ Recuerde que estos ejercicios los debe realizar en un espacio de su casa manteniendo las recomendaciones de la cuarentena.

**1. ESCALADOR DE MONTAÑA:** Ejercicio compuesto por varios movimientos los cuales se describen a continuación, se debe hacer una serie de 2 minutos continuos.

- ✓ Colocar las manos planas en el suelo al ancho de hombros.
- ✓ Estirar las piernas completamente detrás de si con sólo los dedos de los pies y las puntas de los pies tocando el suelo.
- ✓ El cuerpo debe estar en una línea recta, el peso debe ser apoyado sólo con las manos y los dedos de los pies.
- ✓ Flexionar la rodilla y la cadera al mismo tiempo para llevar la rodilla hacia arriba y luego debajo de la cadera.
- ✓ Siempre debes mantener la otra pierna extendida por completo.

- ✓ No mover espalda y caderas.
- ✓ Volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la otra pierna.
- ✓ **REALIZAR EL EJERCICIO DE UNA FORMA DINÁMICA SIN PAUSAS.**



<https://www.youtube.com/watch?v=e18AF-Cbr6o>

2. **BURPEES PARA PRINCIPIANTES:** Ejercicio cardiovascular que trabaja varios grupos musculares.  
**Explicación** se deben hacer al menos 20 en un minuto diez segundos (1:10) no se debe detener en ningún momento.

- ✓ La posición inicial es de pie con las piernas al ancho de los hombros.
- ✓ Se realiza una sentadilla.
- ✓ Se impulsan las piernas hacia atrás para quedar en línea recta apoyando pies y manos en el suelo.
- ✓ Se realiza una flexión.
- ✓ Nuevamente se lleva las piernas hacia adelante.
- ✓ Se ponen de pie y realiza un salto en el puesto.
- ✓ **REALIZAR EL EJERCICIO DE UNA FORMA DINÁMICA SIN PAUSAS.**





<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWwX8>

3. **PELOTA DE MANO A MANO:** lanzar la pelota de una mano a otra sin dejarla caer, a la par de esto se debe mantener la pierna derecha elevada durante 40 segundos, cambiar de pierna por la izquierda y continuar por otros 40 segundos.
- Debe ser un movimiento continuo sin dejar caer el balón.
  - No se puede parar en ningún momento.

En el siguiente link **entre los minutos 1:40 – 2:05** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=s-upHxxTFqI>

4. **REBOTE DEL BALÓN:** con una mano hacer rebotar el balón o pelota en el suelo al menos 5 veces, girar 180 grados y tomarla sin que pare, continuar con la otra mano.
- Realizar giros alternados derecha izquierda.
  - Se debe mantener el ejercicio durante 1:20 minuto veinte segundos continuos.
  - Debe ser a un ritmo continuo y sin pausas.

En el siguiente link **entre los minutos 4:00 – 4:30** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=XXjudSyVyVA>

5. **LANZAR EL BALÓN CON UNA MANO:** se toman la pelota con una mano se estira el brazo contrario a la altura del hombro, lanzar el balón hacia arriba por debajo de ella y recibirla con la misma mano.

- Hacer 10 veces con una mano y luego 10 con la otra.
- El balón no puede caer en ningún momento.
- El ejercicio debe durar un 1:00 minuto.
- Se debe mantener un ritmo continuo.

En el siguiente link **entre los minutos 2:52 – 3:15** encontrara un ejemplo de cómo realizar el ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=wPNdsTJmBPg>

6. **PRACTICA DE LANZAMIENTO:** tomar el balón o pelota con una sola mano, ubicar el cuerpo de forma lateral, llevar el brazo hacia atrás y lanzarlo contra una pared hacer que rebote y retomararlo sin dejarlo caer.

- Se debe realizar con la mano dominante, sin embargo, si puede alternar con ambas manos.
- El ejercicio se debe hacer durante un 1:20 minuto veinte segundos, el balón no debe tocar el suelo.
- Debe tener ritmo y continuidad em el ejercicio, no pausas ni movimientos lentos.

