COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D.

"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"

Docente	Oscar Vargas – Educación Física		
Estudiante			
Curso		**Fecha de entrega**	

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

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

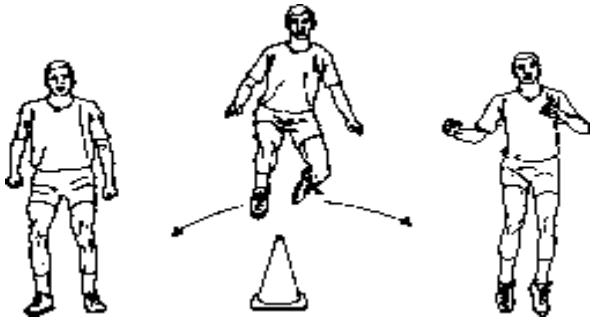
2. **SALTO LADO A LADO**: el ejercicio consiste en saltar sobre un objeto que debe medir al menos 20 cm de alto, se debe realizar una serie de un minuto con cuarenta segundos (1:40) continuos y sin pausas.

Como hacerlo:

- Ubicarse derecho con las manos a los lados y los pies separados a lo ancho de las caderas.
- Salta con ambos pies a la derecha y luego a la izquierda, en un movimiento rápido

y repetitivo.

- Mantenga las rodillas suaves, mantenga la espalda recta y respire lentamente.
- Rebota del suelo tan rápido como pueda, mira hacia adelante, mantener un ritmo constante.



https://www.youtube.com/watch?v=1mStIPjEYqA

3. **Paso de balón por piernas**: Ubicar una pierna adelante y la otra pierna atrás dejando un espacio para que pase el balón.

- Lanzamos el balón con una mano que rebote en el piso y pase por debajo de las piernas y agarramos con la otra mano.
- La idea es que el balón no rebota más de una vez en el piso, se debe hacer continuo durante un 1:10

https://www.youtube.com/watch?v=CwwjC2aPrMI
Minuto 1:50 a 2:10.

4. **Ubicación espacial**: ubicarse de frente con las piernas abiertas al ancho de los hombros.

- lazar con una mano el balón de tal manera que rebote por detrás y agarrar con la otra mano sin moverse del puesto.
- Solo se debe girar la cintura.
- Se debe hacer sin perder el control, y continuo durante un minuto.

https://www.youtube.com/watch?v=CwwjC2aPrMI

minuto 2:25 – 2:45

5. **Lanzamiento de balón**: ubicarse con las rodillas semiflexionadas.

- lanzar el balón por debajo de la pierna flexionando la rodilla en el aire y tomar con la otra mano, primero por la pierna derecha y luego por la izquierda.
- Debe ser continuo, sin que el balón caiga al suelo.
- El ejercicio debe durar 1:20

https://www.youtube.com/watch?v=CwwjC2aPrMI

Minuto 3:40 – 3:55