

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL****"NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"****LENGUAZQUE CUNDINAMARCA**

Aprobación Oficial Según Resolución Nº 00917 de febrero 06 de 2009

Resolución de Integración Nº 2568 de junio 02 de 2005

Ampliación de la Prestación del Servicio Educativo a nivel de

Media Técnica Según resolución Nº 009663 de diciembre 26 de 2014

NIT: 832.002.867-6

**BANCO DE TALLERES N° 5****ASIGNATURA:** Educación Física**DOCENTES:** Daniel Charari - Freddy duarte**GRADO:** Octavo - Noveno**PERIODO:** Primer Trimestre**DESEMPEÑO:** Identifica y ejecuta las diferentes pruebas atléticas gimnásticas de acuerdo a este nivel con técnica y táctica**EJE TEMÁTICO:** Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos**REFERENTE TEÓRICO****GIMNASIA BÁSICA****ESQUEMA GIMNASTICO CON ELEMENTOS:**

Un esquema gimnástico, es un plan de ejercicios conformado por **RUTINAS, TRABAJOS FÍSICOS Y FIGURAS ACROBÁTICAS** para el cual es necesario contar con un buen estado físico y una excelente disciplina. Es por esto que te proponemos hacer un **ESQUEMA GIMNASTICO CON ELEMENTOS**, como una alternativa para fomentar la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones, logrando así, mantener un equilibrio en el bienestar físico, mental y emocional. Razón por la cual exaltamos el trabajo en equipo realizado por nuestros estudiantes al presentar su puesta en escena en torno a esta actividad, la cual requiere de mucha concentración, precisión y destreza.

**Recuerda que el esquema deberá llevar: Música, baile y ejercicios gimnásticos, Y EL MANEJO DE AL MENOS UN ELEMENTO (ARO, PELOTA, CINTA)**



## REFERENTE OPERACIONAL (SABER HACER)

### A trabajar:

Para el desarrollo de esta guía y para que pongas en práctica lo aprendido en las guías anteriores te proponemos un **RETO**:

Deberás **PLANEAR, ENSAYAR Y PRESENTAR** un esquema gimnástico con elementos

1. **PLANEACIÓN:** A continuación, Te daremos las pautas a seguir para que hagas un buen trabajo:

- Buscarás una canción que te guste para realizar el esquema
  - Tendrás en cuenta los ejercicios de gimnasia que puedes incorporar al esquema que ya dominas
  - Incluirás pasos de baile acorde a la música y uno o más elementos como (**ARO, PELOTA O CINTA**). (**Si quieres puedes incluir elementos**)
2. **ENSAYAR:** Deberás inventar la rutina y ensayarla al menos en 5 días diferentes.
- Debes incluir pasos de baile de tu agrado y combinarlos con ejercicios gimnásticos como **FUERZA, EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD**, y si ya dominas puedes incluir **ROLLOS, INVERTIDAS DE MANOS, MEDIA LUNA ARCOS**, etc. También elementos como **ARO, PELOTA O CINTA**
3. **PRESENTAR:** Deberás hacer una rutina de entre 1 y 2 minutos para grabarla y presentarla.

**NOTA:** Debes presentar el esquema en un video, pero si no puedes grabar video, tomarás 5 fotos donde se evidencie que has hecho la rutina: Esto tendrá un valor de 45% de la nota

### EVALUACIÓN (SABER SABER)

Evaluemos tus avances:

Contesta en tu cuaderno la siguiente evaluación. **Esta evaluación tendrá un valor de 45%, debe ser contestada en el cuaderno y bien presentada, de lo contrario se bajará la nota**

1. Escribe el nombre y el artista de la canción que has escogido: \_\_\_\_\_
2. Escribe los ejercicios gimnásticos que has incluido en la presentación de tu esquema: \_\_\_\_\_
3. Tú esquema fue presentado en: (marca con una X): Video: \_\_\_\_\_ Fotos: \_\_\_\_\_
4. Diligencia el cuadro de control en el cuaderno: Marca el tiempo que le has destinado en los diferentes días de ensayo y algunas observaciones (si las hay)

Fecha	Tiempo destinado al ensayo	Observaciones
Ensayo día 1		
Ensayo día 2		
Ensayo día 3		
Ensayo día 4		
Ensayo día 5		

5. DESARROLLAR EL FORMATO DE AVANCES (ESTE DEBE SER DILIGENCIADO OBLIGATORIAMENTE POR COMPLETO) REALIZAR EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO:	NOMBRE:	GUIA #:	SEDE:
REFERENTES	DESCRIPCIÓN DE SU EXPERIENCIA AL DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES DE CADA REFERENTE		SUGERENCIAS
REFERENTE OPERACIONAL			
EVALUACION			

Para la nota actitudinal se tendrá en cuenta la **PUNTUALIDAD, EL ORDEN EN LA PRESENTACIÓN Y EL ESFUERZO** y tendrá un valor del 10%, del total de la nota

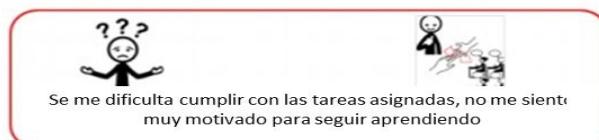
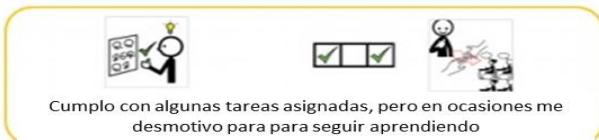
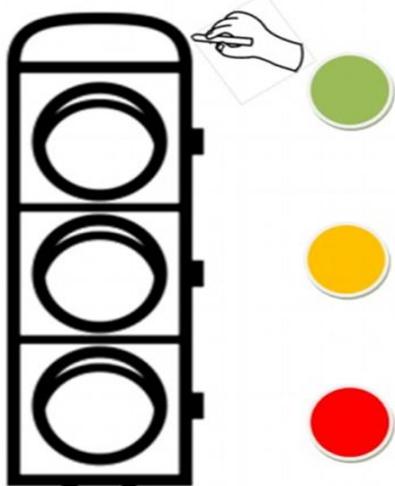
#### OBSERVACIONES DEL ÁREA:

1. LEER EL TALLER COMPLETO
2. Realizar las actividades en uniforme deportivo
3. Diligenciar las actividades del taller; Diligenciar la guía, ficha de seguimiento y enviar registro fotográfico cumpliendo las actividades propuestas.
4. SI NO ENTIENDE ALGO NO DUDE EN PREGUNTAR AL DOCENTE TITULAR POR WhatsApp EN LOS HORARIOS ESTABLECIDOS (LUNES A VIERNES DE 7 am A 2 pm).
5. Para desarrollar estas actividades debo ubicar una superficie blanda (colchoneta o espuma o algo parecido) para evitar alguna lesión. Lo mejor es iniciar de a poco y revisando la técnica indicada en la guía.
6. Ser muy precavido a la hora de ejecutar cualquier ejercicio ya que es nuestra integridad física la que está en juego.
7. Se recomienda la supervisión de un adulto responsable cumpliendo con las recomendaciones anteriormente dadas.

**EL TOTAL DE FOTOS PARA ENVIAR SON (6) SEIS O VIDEO Y 1 FOTO DE LA EVALUACIÓN.**

#### REFLEXIÓN

Colorea de verde, naranja o rojo, de acuerdo a tu experiencia con este taller:



#### Resolvemos tus dudas:

##### Docentes:

- **Freddy Alexander Duarte Vargas** Tibita centro  
Cel WhatsApp : 3134876203  
E-mail: [fredyduartensc@gmail.com](mailto:fredyduartensc@gmail.com)
- **Héctor Daniel Charari**  
Cel WhatsApp: 3202123722  
E-mail: [hectorchararinsc@gmail.com](mailto:hectorchararinsc@gmail.com)