GUIA N° 3 - COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D. SEDE A - SECUNDARIA JORNADA TARDE							
TIPO DE GUÍA:	VIRTUAL	**PERIODO:**	2	**FECHA:**	19 DE ABRIL AL 04 DE JUNIO	**GRADO:**	Séptimo
DOCENTE(S):	Juan Carlos Piñeros Suárez						
AREA(S):	Educación física						
ASIGNATURA(S):	Educación física						
HILO CONDUCTOR:	Mi cuerpo recuerda a través de la repetición						
TOPICO GENERADOR:	1- ¿La soga puede ayudarme a mejorar mi coordinación y mi resistencia cardiovascular?						
META DE COMPRENSIÓN:	1- Los estudiantes comprenderán el uso eficaz de la soga como una herramienta para mejorar la condición física y la motricidad.						
DESEMPEÑOS:	**Síntesis**: El estudiante desarrolla la prueba combinada con 2 elementos de los trabajados en el periodo.						
ACCIONES DE EVALUACIÓN:	1- Las pruebas de soga se evalúan por tiempo, con un mínimo de un minuto por prueba.						
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS O WEBGRAFÍA:							
OBSERVACIONES GENERALES PARA ENVÍO DE GUÍAS:	Las pruebas resueltas de los grados 701-702 deben ser enviadas al correo del profesor José Nodier Liévano Ortiz o a su WhatsApp en las fechas establecidas. Correo: jlievanoo@gmail.com WhatsApp: 3016184648. Las pruebas resueltas de los grados 703-704- 705-706 deben ser enviadas al correo del profesor Juan Carlos Piñeros Suárez o a su WhatsApp en las fechas establecidas. Correo: juanbiomotricidad@gmail.com WhatsApp: 3103009977						

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

VER VÍDEO EXPLICATIVO: https://youtu.be/a24267ZTtlI

1- El estudiante realiza la prueba combinada descrita en el vídeo durante un minuto sin parar y la envía a su docente respectivo en un corto vídeo.

https://www.youtube.com/watch?v=-kjenGinVE8

CALENTAMIENTO SUGERIDO ANTES PRACTICAR LAS PRUEBAS: https://www.youtube.com/watch?v=afpYKP1H6xQ