



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
EDUCACIÓN
Secretaría de Educación

COLEGIO KENNEDY I.E.D
"Educación y trabajo"



GUÍA ACADÉMICA

No. Guía:	2	Fecha:	15-04-2021	No. Páginas:	7	Periodo:	II (SEGUNDO)
Ciclo:	1	Grado:	QUINTOS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WHATSAPP DOCENTES J.M. 3138754404 J.T. 3013774015	J.M.	JAIME E. BUITRAGO C	501,502	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
	J.T.	GUILLERMO RAMOS J	501,502	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
Nombre Estudiante:	Curso:		Sede:		Jornada:		

Reflexión:

RESPONSABILIDAD

LA HONESTIDAD significa enfrentar la verdad con nosotros mismos y con otras personas. Significa que otras personas sean tan importantes para nosotros, que no los engañaremos por buscar el beneficio propio. Te invitamos a mantener en práctica estos valores.



Temática(s):



- Cualidades Físicas Básicas.
- Habilidades y Destrezas Predeportivas para la Gimnasia.
- Gimnasia (Iniciación Pre-deportiva).

Desempeño:

Identifica y diferencia de manera general las características de las cualidades físicas básicas que intervienen durante cualquier actividad de movimiento, de igual manera que tipo de cualidad física interviene en el ejercicio que está realizando y que elementos biológicos y corporales contribuyen en las diferentes acciones motoras realizadas, como funcionan durante el juego y para la iniciación pre-deportiva (Gimnasia) en la clase de Educación Física desde la estrategia aprender en casa.



Conocimientos Previos:

Apreciado estudiante, reflexiona y escribe:

1. ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Por que debemos comenzar una actividad física realizando un calentamiento?



Marco Teórico:

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Aproximación Conceptual:

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como "predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento". Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Definición de Calentamiento Específico.

El calentamiento es una parte fundamental de la actividad física, ya que su carácter específico requiere de un aprendizaje previo para habituar al individuo a realizar estos ejercicios antes del desarrollo de acciones específicas de movimiento. Además, requiere de un minucioso trabajo de movilización de todas las articulaciones y una adecuación muscular que permita la activación de los grandes grupos musculares implicados en cada ejercicio. Los Estudiantes irán ejecutando los ejercicios que se vayan presentando en la Guía, para después realizarlos de forma autónoma y sin ayuda externa. Esta actividad tiene como objetivo que identifiquen los ejercicios de calentamiento y estiramiento indicados para preparar los músculos y articulaciones previamente a los ejercicios gimnásticos que se vayan a realizar.

* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 1**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

HABILIDADES Y DESTREZAS PREDEPORTIVAS PARA LA GIMNASIA.

La gimnasia es considerada una de las disciplinas fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas de las personas. Su práctica en los niños desarrolla la auto confianza, corrige la postura corporal y afianza la estabilidad emocional, pues exige concentración, velocidad de reflejos y seguridad. Es un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo. La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia. En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad. La gimnasia es un deporte dinámico, variable y en consecuencia revolucionario, permite expresar la capacidad de creación y ejecución que el gimnasta posee.

Definición de Preparación Física para Gimnasia.

Para la asimilación de elementos difíciles es fundamental utilizar ejercicios de preparación física junto con elementos de preparación técnica.

La preparación física tiene dos variantes:

La preparación física general.

La preparación física específica.

La preparación física general:

Es el gran seguro de salud del Estudiante y es con la que se obtiene el nivel más alto de resistencia. Con esta preparación se ayuda al desarrollo de las cualidades físicas en todas las edades de los "Gimnastas".

La preparación física específica:

Es aquella que se utiliza para la asimilación de elementos concretos en gimnasia. En otras palabras, se puede decir que es la fuerza que se necesita para la realización de cada elemento concreto y particular.

Muchos elementos de gimnasia son de gran dinamismo y requieren una gran coordinación de esfuerzos en diferentes grupos de músculos y articulaciones.

Ejercicios especiales de preparación física.

*Las repeticiones serán según el nivel del Estudiante.

*Es muy importante no empezar la siguiente serie si el Estudiante no está recuperado.

* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el [Enlace # 2](#), que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

DEFINICIÓN E HISTORIA DE LA GIMNASIA.

Definición de Gimnasia.

La Gimnasia artística es un deporte olímpico caracterizado por movimientos de alta coordinación, precisión y estética. Sus practicantes (gimnastas) muestran al máximo en sus presentaciones capacidades como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la agilidad y la rapidez. Se puede considerar este deporte como el arte del movimiento.

La gimnasia artística está dividida en gimnasia artística femenina y gimnasia artística masculina. La gimnasia artística femenina consta de cuatro aparatos: salto, barras asimétricas, viga de equilibrio y ejercicios en el suelo. La gimnasia artística masculina consta de seis aparatos: ejercicios en el suelo, caballo con arcos, anillos, salto, barras paralelas y barra fija.

Historia de la Gimnasia.

La Gimnasia Artística es uno de los deportes olímpicos más antiguos y está íntimamente ligada a los juegos de la antigüedad. Los atletas disputaban diversas pruebas bajo el título genérico de gimnasia.

Las antiguas ilustraciones sobre vestigios de alfarería nos hablan de la lucha y los saltos por encima de los toros.

El sustantivo "gimnasia" proviene de la palabra griega "gymnos", que significa desnudo. Y este nudismo indica por qué las mujeres no eran admitidas a los Juegos de la época, ¡Ni siquiera como espectadoras!

* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el [Enlace # 3](#), que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

Actividades:

Antes de comenzar con las actividades a desarrollar en esta propuesta debemos dejar claros varios puntos:

1. Queremos informarte que **los encuentros virtuales hacen parte del Proceso Pedagógico, Educativo y Evaluativo**; por medio de ellos nos podemos ver, aclaramos dudas, damos explicaciones respecto a las guías y aportamos conocimientos, que te permiten desarrollar con tranquilidad tu proceso educativo desde Casa.
2. En todas las Sesiones de Trabajo Físico Virtual o de la estrategia Aprender en Casa (dirigidas por el Docente o de Trabajo individual basado en la Guía) **debes estar acompañado de un adulto que apoye el proceso y esté atento a cualquier situación que se presente contigo**.
3. Debes realizar las actividades en ropa cómoda y apta para hacer Ejercicio **(en la medida de lo posible: Uniforme de Educación Física del Colegio - Pantalóneta, Camiseta, Medias y Tenis)**.
4. Es indispensable que **el lugar de la práctica sea un espacio despejado de cualquier elemento que ponga en riesgo tu salud y sin salir de casa**.
5. Por favor, trata de estar muy atento a cada una de las propuestas de trabajo **(todo está claro, si lees con calma y concentrado)**. Realiza tus actividades involucrando a tu Familia, conversa, y diviértete por medio de lo planteado.
6. Con respecto a la actividad física, **es importante iniciar con disciplina a practicar las acciones solicitadas**; cada día trabajar una parte o todas las actividades y organizar un horario para que la actividad física y deportiva se vuelva un hábito.
7. Mediante el correo institucional del estudiante les llegará el vínculo o enlace de invitación para cada encuentro virtual que se programe por la **plataforma TEAMS** única avalada por la Secretaría de Educación de Bogotá y de igual manera se publicará por el grupo creado en WhatsApp grados Segundos en el área de Educación Física. **el horario de los encuentros es: 10:00 a.m. a 12:00 a.m. Jornada Mañana y de 12:00 a.m. a 2:00 p.m. Jornada Tarde**.

PRIMERA ACTIVIDAD

Ejercicios de Preparación y Calentamiento para la Actividad Física específica (Gimnasia): Teniendo en cuenta las Capacidades Básicas y la adaptación adquirida de acuerdo con el entrenamiento realizado; proponemos la siguiente serie de ejercicios de preparación física y calentamiento. (3 series por cada ejercicio) (45 segundos: tiempo de duración de cada

una de las actividades de movilidad).

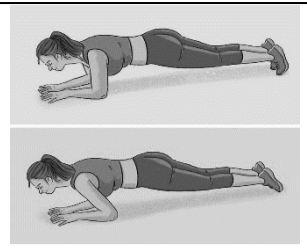
Empezamos a calentar desde la parte inferior del cuerpo hasta la más superior:

Calentamiento de Piernas:

Ejercicio # 1. DESLIZAMIENTOS EN PLANCHA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS:

El ejercicio fortalece los músculos de las pantorrillas, bíceps y abdominales.

- A. Posición inicial: plancha con apoyo en las manos o en los antebrazos.
- B. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo.
- C. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda.



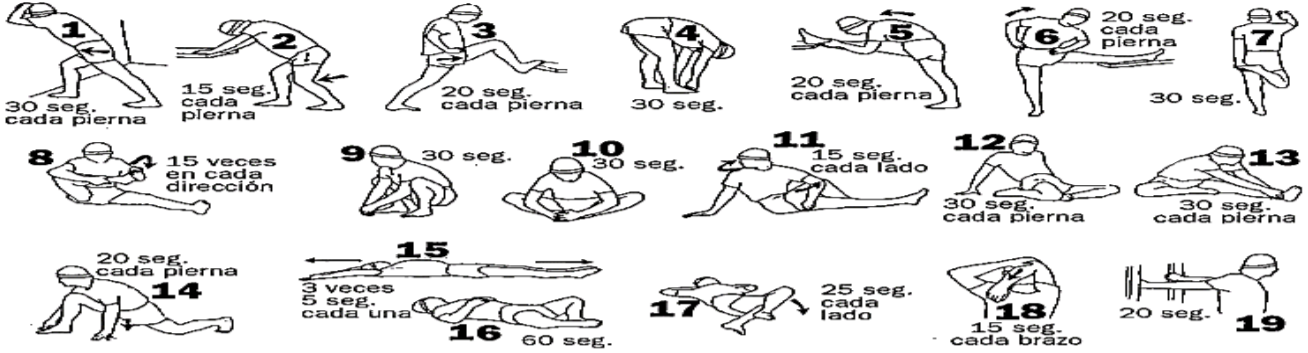
Ejercicio # 2. ZANCADA:

El ejercicio además de ayudarte a fortalecer los glúteos y los muslos, ayuda a poner activas las rodillas y las extremidades inferiores.

- A. Posición inicial: Mantén la posición vertical realiza la zancada hacia adelante y baja flexionando la pierna que queda retrasada. La idea es llegar a 3 series de 20 repeticiones.



Calentamiento de Espalda:



Ejercicio # 3. ONDAS Y PUENTES:

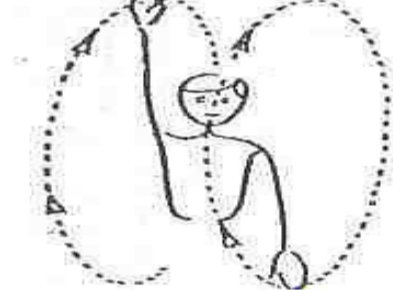
- A. Posición inicial: Se realiza mediante ondas corporales y alargamientos de lumbares hacia atrás y el trapecio. También se calienta con un ejercicio llamado plancha que consiste en inclinar el tronco hacia atrás tumbados desde el suelo para coger impulso y conseguir quedarte en línea recta sujetando todo tu cuerpo con la barbilla, para un mejor calentamiento se pueden desplazar las piernas hacia delante de tal forma que los pies pisén el suelo delante de la cabeza.
- B. Los puentes, se realizan de pie inclinando el tronco hacia atrás y posando las manos en el suelo, quedando así en posición de puente. Una vez en el suelo, hay que realizar una fuerza abdominal para volver a la posición inicial. Este ejercicio se realiza varias veces consecutivas en series de 10.

Ejercicio # 4. GIROS DE BRAZOS:

Calentamiento de Brazos:

- A. Posición inicial- Mantén la posición vertical:

Giros brazo, totalmente estirado, hacia atrás.



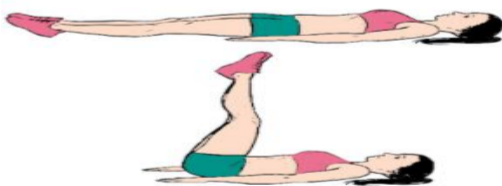
- B. Posición inicial- Mantén la posición Horizontal.



Flexión de brazos en el suelo, con los pies apoyados sobre 3 cajones de plinto. 2 series, entre 10 - 15 repeticiones, con un descanso de 30" entre cada serie. Para las gimnastas pequeñas se hará con los pies apoyados en el suelo, con el cuerpo recto y bloqueado

Abdominales:

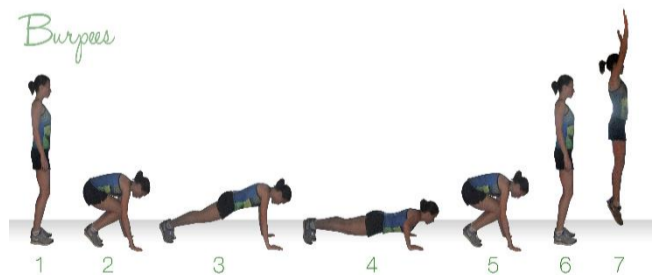
Son ejercicios muy importantes ya que fortalecen los músculos de la espalda. Suelen hacerse en series de 25. Hay distintos tipos: normales, oblicuos, lumbares, inferiores y superiores.



Salto:



Desde la posición de sentada sobre tres cajones de plinto, saltos verticales con las piernas juntas. 2 series, entre 12 - 15 repeticiones, con un descanso de 20" entre cada serie..



Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica indicándote el ejercicio que debes efectuar y estando pendiente del tiempo, las repeticiones y series a ejecutar. Toma algún tipo de Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.

SEGUNDA ACTIVIDAD

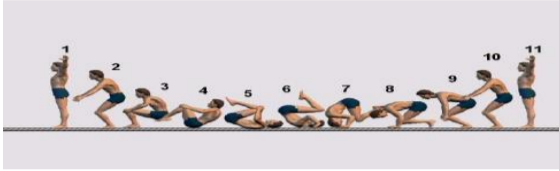
Ahora, a ejercitarnos:

a través de organizar un esquema de Gimnasia; que viene a ser el diseño de un plan de ejercicios conformado por rutinas, trabajos físicos y figuras acrobáticas; tu tarea es: planear a partir de tu destreza física y dominio corporal, una serie de posturas, desplazamientos y destrezas básicas de movimiento, que al ser presentado en el espacio amplio seleccionado en el hogar con las medidas de protección necesarias (colchoneta, espuma, cobija, almohada, cojines, apoyo de adultos, otros... (EVITAR SUPERFICIES DURAS), demuestra la aplicación de tus habilidades en la práctica de la GIMNASIA BASICA, intercalando elementos de enlace como el caminar, trotar, saltar con variantes, rodar, girar entre una y otra figura gimnástica. El Tiempo máximo de duración de la presentación: 3 (tres minutos). L_S NIÑ_S, SI ASI LO DESEAN; PUEDEN PRESENTAR SU ESQUEMA CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL, ACORDE A LAS ACCIONES A REALIZAR...



ALGUNOS DE LOS EJERCICIOS BASICOS DE COORDINACION QUE DEBE TENER TU ESQUEMA DE GIMNASIA SON:

A. **Rollo Adelante:** Primero debes coger impulso con las manos ponerlas en la colchoneta y con el impulso ruedas y te levantas. Pies juntos.



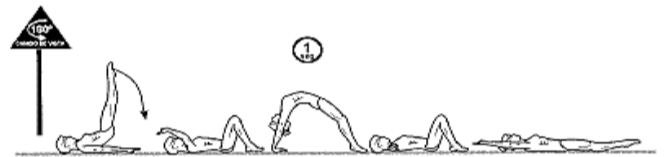
B. **Rollo Atrás:** Párate detrás de la colchoneta, baja y tírate para atrás después voltear del todo.

C. **Yuste:** Te tiras como para un rollo atrás. Después tienes que poner tus manos al lado de tu cabeza y arriba de los hombros. Te impulsas con las manos y tiras las piernas para arriba, pasa por la parada de manos y queda de pie. Pie junto.



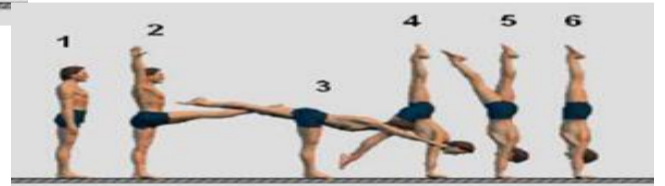
D. **Parada de cabeza:** Primero debes arrodillarte y poner tu cabeza en la colchoneta. Sigues poniendo las manos en la colchoneta y haces un triángulo con la cabeza y las dos manos. Cuando estés en esa posición sube tus rodillas a tus codos y levanta las piernas hasta tenerlas rectas.

E. **Arco:** Primero tienes que acostarte. Después poner las manos al lado de tus orejas y delante de los hombros. Tienes que hacer fuerza hacia arriba con las manos y con los pies hasta que llegues a tu limite. Párate en las puntas de los pies y vuelve a acostarte.



F. **Media luna:** Primero párate al frente de la colchoneta. Coge impulso y pon tus manos en el piso, impulsando los pies hasta volver a quedar parado. (pies separados). levantas tus piernas y rueda con apoyo en tus manos,

G. **Invertida con apoyo en las manos:** Primero debes coger impulso. Pon tus manos en el piso o en la colchoneta e impúlsate con los pies. Trata de quedarte recto y sostenerte con tus manos. Debes tener los pies juntos.



H. **SPLIT:** Coloca una pierna hacia delante y el pie en el suelo; la rodilla debe tener un ángulo de noventa grados. Inclínate con cuidado hacia la pierna extendida. Mantén el cuerpo y las caderas rectas al estirarte hacia adelante. Sentirás el estiramiento en el muslo de la pierna sobre la que estás arrodillado.



I. **SPAGAT:** Tocar las puntas de los pies... Levanta el glúteo hacia arriba mientras doblas el torso sobre las piernas, acerca el pecho lo máximo posible a las piernas y a la cabeza. Trata de estirar cada vez más con cada respiración. Mantén la posición y repite el ejercicio.



J. **Postura del Arco Invertida:** consiste en agarrar los pies una vez que estás tumbada/o boca abajo sobre tu colchoneta y elevar la espalda y las piernas haciendo fuerza con las extremidades. La espalda y las piernas tienen una forma que se parece a un semicírculo y la cuerda del arco son los brazos.

K. **POSICION EN VELA:** De manera suave se flexionan las piernas hasta acercar las rodillas lo más cercano al pecho. Apoyado con los brazos y con las palmas hacia abajo, se levanta también la cadera hasta lograr una posición en la que el cuerpo está apoyado solamente en la cabeza, el cuello, los brazos y hombros.



L. **SI CONOCES Y HAS PRACTICADO OTRA HABILIDAD O POSTURA DIFERENTE A LAS ANTERIORMENTE PROPUESTAS... DEMUESTRELAS DENTRO DE LA PRESENTACIÓN DE TU ESQUEMA.**

Evaluación: Demuéstranos cómo creaste e hiciste tu esquema de Gimnasia y la condición física en que estás, **Los ejercicios siempre deben realizarse en compañía activa y permanente de un adulto responsable; Envía al profesor de tu jornada las Evidencias Visuales del Proceso.**

TERCERA ACTIVIDAD

¡El juego de la OCA aplicado en Educación Física! A partir de él, podremos trabajar diferentes habilidades motoras básicas, tales como: desplazamientos, saltos, lanzamientos y equilibrios, así también habilidades coordinativas. Para este juego solo vamos a necesitar un dado, el tablero (¡pueden imprimirlo o dibujarlo ustedes mismos, es muy fácil!), muchas ganas de divertirse y seguir entrenando. EMPECEMOS.

SALIDA	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	14. RETROCEDE 3	13.	12.	11.	10.	9.	8.
	15.	16.	17.	18.	19. AVANZA 2	20.	21.
	28.	27.	26.	25.	24.	23.	22.
	29. RETROCEDE 4	30.	31.	32.	33.	34.	35.
							META

Dibujo	Explicación del Ejercicio
	<u>Elevar rodillas tratando de tocar el pecho 50 veces</u>
	<u>Elevar talones hasta tocar los glúteos 50 veces</u>
	<u>Partiendo desde la posición de salida baja en el atletismo, alternar piernas adelante y atrás 50 veces.</u>
	<u>Realizar saltos a pie junto con flexión de piernas. 20 saltos.</u>
	<u>Desde la posición de pie, dar un paso largo con flexión profunda al frente, volver a posición de pie y dar el paso con la otra pierna y volver a posición de pie. Repetir el ejercicio 20 veces.</u>
	<u>Mantener la posición de flexión de piernas con brazos al frente durante 1 minuto.</u>
	<u>OCA. Descansa durante 3 minutos. Aprovecha para hidratar o comer una fruta.</u>
	<u>Saltar sobre el cajón a pie juntos y sin carrera de impulso. 30 saltos.</u>
	<u>Sentadillas. 20 veces</u>
	<u>Realizar 2 desplazamientos laterales adoptando posición defensiva de baloncesto. 1 hacia la derecha y el segundo hacia la izquierda.</u>

	<u>Saltar lazo a pies juntos. 50 repeticiones.</u>
	<u>Realizar bicicleta invertida. 1 minuto</u>
	<u>Desde la posición de acostado con piernas flexionadas y brazos al lado del cuerpo, llevar rodillas juntas al pecho. 30 veces</u>
	<u>Abdominales desde la posición acostados, brazos cruzados en el pecho y rodillas flexionadas. 50 veces.</u>
	<u>Desde la posición de pie, inclinación lateral del tronco. 50 veces.</u>
	<u>Posición de pie flexionar el tronco e ir a tocar con la mano derecha punta de pie izquierdo y viceversa. 50 veces.</u>
	<u>Desde la posición de apoyo facial, extender y recoger piernas con pasos cortos y sin flexionarlas. 30 veces.</u>
	<u>Partiendo desde la posición de apoyo facial, extender y recoger piernas mediante saltos. 30 veces.</u>
	<u>Flexión de brazos. 20 veces.</u>
	<u>De pie, piernas separadas a la anchura de los hombros, tronco inclinado hacia adelante, levantar un saco de arena flexionando y extendiendo brazos. 20 veces.</u>
	<u>Trote suave alrededor de un espacio. 3 vueltas</u>
	<u>Con la ayuda de un compañero recorrer el largo de la cancha en posición de carretilla facial.</u>
	<u>Saltar un cono u obstáculo a pie junto. 30 saltos</u>
	<u>Desde la posición de acostado con piernas flexionadas, lanzar un balón medicinal hacia arriba. 30 veces.</u>
	<u>Realizar trotando o corriendo el número de vueltas que indique el dado.</u>

Evaluación: Solicítale a tu familia o adulto acompañante que participen de ésta interesante propuesta de actividad física, aplicando las normas y disfrutando de la actividad, **toma diferentes evidencias visuales de la realización del juego y envíalas al profesor de tu Jornada.**

Cronograma:

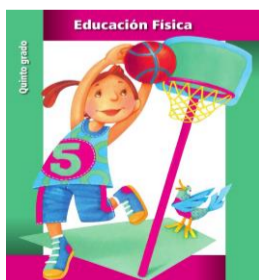
Fecha de inicio PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	19 de Abril
Fecha límite de entrega de la PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	14 de Mayo
Fecha de inicio de la TERCERA actividad.	18 de Mayo
Fecha límite de entrega para finalización de I Periodo y enviar las evidencias de la TERCERA actividad.	04 de Junio

Evaluación:

VALOR EN NUMEROS (Cuantitativo)	PARÁMETROS DE EVALUACIÓN
10	<p>*No hace presencia virtual por ningún medio de comunicación con el Docente o la Institución, *No asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra mucha dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra muchos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene muy mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *No envía al Profesor ninguna evidencia sobre las actividades físicas propuestas, no realiza ningún desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
20	<p>*Hace presencia esporádicamente por medios de comunicación con el Docente o la Institución. *Asiste muy pocas veces a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra algunos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *Envía al Profesor muy pocas evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza muy poco desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
35	<p>*Hace la presencia necesaria por medios de comunicación con el Docente o la Institución. *Asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra el interés necesario para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento adecuado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *Envía al Profesor las evidencias necesarias sobre las actividades físicas propuestas, realiza lo necesario en cuanto al desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
45	<p>*Hace presencia continua por medios de comunicación con el Docente o la Institución. *Asiste continuamente a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra el interés adecuado para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra autocontrol en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento acertado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *Envía al Profesor la mayoría de las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza todo el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
50	<p>*Hace presencia Total por medios de comunicación con el Docente o la Institución. *Asiste todo el tiempo a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra total interés para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra total control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento incluyente y respetuoso en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *Envía al Profesor todas las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, es proactiv@ en el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>

Webgrafía / Bibliografía.

- Enlace # 1: <https://tecqimart.wordpress.com/2016/03/01/el-calentamiento-en-gimnasia-artistica/>
<https://youtu.be/qM8xv4ZCsqE>
<https://youtu.be/JfbGiXFRmls>
<https://youtu.be/lmOVQNzlfks>
<https://youtu.be/3n3XMohqSXw>
- Enlace # 2: <http://blogsdeledys.blogspot.com/2016/11/destrezas-de-la-gimnasia.html>
<https://www.efdeportes.com/efd157/desarrollo-de-la-fuerza-en-gimnasia-artistica.htm>
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6437/1/UPS-CT003068.pdf>
<https://fillocarballo.com/2017/07/06/la-preparacion-fisica-en-la-gimnasia/>
- Enlace # 3: <https://sites.google.com/site/skuldgimnasia/historia-de-la-gimnasia>



NOTA IMPORTANTE: Por favor enviar al Correo Electrónico: ckeducacionfisica2021@gmail.com o a los WhatsApp publicados por los Profesores las evidencias del trabajo realizado, especificando: **Nombre Completo, Curso, Sede y Jornada.**