



LICEO REYNEL

NIT: 41489756-8

PRE ESCOLAR - PRIMARIA - BACHILLERATO BÁSICO - MEDIA VOCACIONAL
Inscripción No. 2732 Aprobación Ministerio de Educación Nacional
Resolución No. 4079 - Dic. 15/99
CONVENIO SENA



| | | | |
|---|------------------|------------|-------------------------|
| Asignatura: Educación Física | Curso: Séptimos. | Semana: 02 | Guía N°: 02 |
| Docente: Hernán Guerrero Rosero | | | Fecha: 21 de marzo 2020 |
| Tema: <ul style="list-style-type: none">• Salida baja | | | |
| Indicador de Desempeño: <ul style="list-style-type: none">• Vivenciar las fases de la salida baja y aplicarlas en las actividades escolares.• Aplicar la salida baja y realizar competencias con sus compañeros. | | | |
| Nombre del Estudiante: Todos en general. | | | |

“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”

EDUCACIÓN FÍSICA

SALIDAS BAJAS

Salida baja: esta por lo usual es la salida más común se utiliza para las pruebas 100 metros planos, 100 metros vallas, 300 metros entre otras esta consiste de apoyar los pies en un pedestal para dar un mayor empuje en la salida los pies se ponen de una forma escalada para maximizar su empuje, las manos son colocadas metros antes de la línea de partida.

Esta salida es usual mente utilizada en pruebas de velocidad como las ya nombradas. Esta salida tiene tres pasos al comenzar la serie se coloca cada participante en un pedestal con las rodillas tocando el suelo, cuando se dice “preparados” se levantan las rodillas quedando en la posición de partida, luego se dice “listo” ahí se comienza a coger impulso y cuando se dice “fuera” se impulsa con el pie que este más cerca de la línea de partida permitiendo un empuje que da una buena salida.

Actividad.

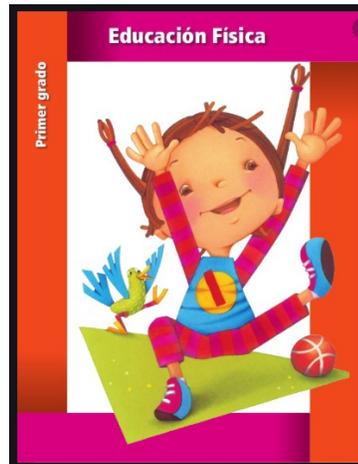
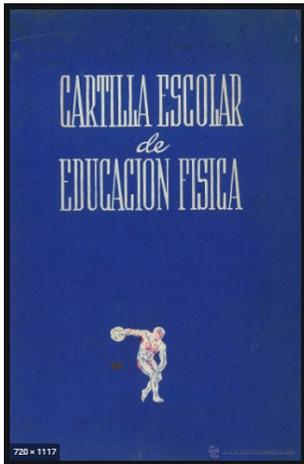
1. Continuar con la elaboración de su cartilla y anexarle lo correspondiente a SALIDA BAJA.
2. Con el apoyo de este video: <https://www.youtube.com/watch?v=caamIQtn5VA> elaborar en su cartilla personal, la descripción paso a paso de todo lo correspondiente a salida baja en atletismo y graficar cada fase explicada en el video.

3. MATERIALES:



4. PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA, (CARA PRINCIPAL) GRÁFICO LIBRE A MANO Y COLOR; "NO IMPRESIONES"

5.



Como ya están

establecidos los pasos anteriores de elaboración de la cartilla solo deben anexarle todo lo correspondiente al video mencionado anteriormente y seguir los parámetros de la guía. "Gráficos a mano y excelente presentación".