



EXAMEN DE RECUPERACIÓN: ___ ED FÍSICA ___ PRIMER GRADO PRIMER TRIMESTRE
NOMBRE DEL ALUMNO: _____
GRADO: _____ GRUPO: _____ No. DE LISTA: _____ FECHA: _____ CALIFICACIÓN: _____

Instrucciones: Resuelve las tareas asignadas siguiendo las indicaciones de cada una, al terminarlas sube las evidencias solicitadas a cada espacio designado en classroom. Agregarse a la clase en classroom con el código: **pcrulips**

Tarea 1: El Superatleta Digital

Instrucciones: En esta actividad vamos a explorar las capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad) usando la Inteligencia Artificial para crear un personaje increíble.

Paso a paso:

1. Investiga: Busca en internet o en tus apuntes qué son las 4 capacidades físicas básicas. 2. Usa la IA: Entra a un generador de imágenes (puedes usar el chat de IA que prefieras o uno de imagen como Bing Image Creator). Escribe una descripción (prompt) para crear un atleta que represente UNA de esas capacidades.
 - *Ejemplo:* "Crea un avatar de un corredor que demuestra una velocidad increíble en una pista futurista". (Tu harás el tuyo propio)
3. Crea tu diapositiva: Abre el archivo de Google Slides que adjunté a esta tarea.
4. Presenta: Pega tu imagen y escribe:
 - Nombre de la capacidad elegida.
 - Definición con tus propias palabras.
 - ¿En qué momento de tu día usas esa capacidad?

Producto a entregar: Diapositiva de Google con imagen y texto.

Tarea 2: Mi "Bio-Coach" de IA

Instrucciones:

¿Alguna vez has querido mejorar un movimiento pero no sabes cómo? Hoy usaremos la IA como nuestro entrenador personal para analizar nuestras habilidades y destrezas.

Paso a paso:

1. Elige un movimiento: Puede ser lanzar una pelota, saltar la cuerda, hacer una sentadilla o un equilibrio.
2. Grábate: Pide a alguien que te grabe realizando ese movimiento durante 10 segundos. 3. Consulta a la IA: Entra a la IA (Gemini, ChatGPT, etc.) y cuéntale cómo te sentiste. ○ *Escribe esto:* "Estoy practicando [tu movimiento] pero siento que pierdo el equilibrio (o que me canso rápido). Soy un estudiante de secundaria, ¿qué 3 consejos me das para mejorar mi técnica y coordinación?"
4. Analiza: Lee los consejos de la IA y trata de repetirlos frente a un espejo o en un nuevo video.

Producto a entregar: Sube a Classroom tu video original y una captura de pantalla (screenshot) con los consejos que te dio la IA.

Tarea 3: Diseñando el "Circuito de Destreza"

Instrucciones para el alumno:

La destreza es la capacidad de resolver movimientos complejos. En esta tarea, tú y la IA serán los arquitectos de un gimnasio en casa.

Paso a paso:

1. Inventario: Busca 3 objetos que tengas en casa (por ejemplo: una mochila, una escoba y un par de zapatos).
2. Pide el diseño: Escribe a la IA el siguiente mensaje:
 - "Tengo una mochila, una escoba y dos zapatos. Diseña un circuito de 3 estaciones para un alumno de secundaria que quiera mejorar su coordinación y equilibrio. Explica cada"

estación de forma sencilla".

3. ¡A moverte!: Realiza el circuito que la IA diseñó para ti.

4. Reporte: Abre el Formulario de Google adjunto en esta tarea y responde:

- ¿Qué objetos usaste?
- ¿Cuál fue la estación más difícil?
- ¿Cómo te ayudó la IA a pensar en movimientos que no se te ocurrieron antes?

Producto a entregar: Formulario de Google contestado y un video tuyo realizando una de las estaciones. De mínimo 30 segundos

Tarea 4: El Laboratorio Biomecánico (Habilidades Motrices)

Instrucciones:

En esta actividad dejarás de ser un espectador para convertirte en un analista deportivo. Vamos a investigar cómo funciona el cuerpo al realizar una habilidad específica.

Paso a paso:

1. Investigación con IA: Pregunta a la IA (Gemini o ChatGPT): *"Explica detalladamente la fase de preparación, ejecución y recuperación de un salto de longitud (o un tiro de baloncesto). ¿Qué músculos y qué tipo de coordinación se necesitan?"*
2. Evidencia en Video: Graba un video tuyo realizando ese movimiento 3 veces. En la tercera ejecución, intenta aplicar lo que la IA te explicó sobre la técnica.
3. Análisis de Imagen: Toma una captura de pantalla de tu video justo en el momento de mayor esfuerzo (el salto o el lanzamiento).
4. Entrega: En un documento de Google, pega la captura de pantalla y usa flechas o dibujos para señalar dónde aplicas la fuerza o el equilibrio, basándote en tu investigación.

Producto a entregar: Documento con imagen analizada y el video de las 3 ejecuciones.

Tarea 5: El Reto de las 48 Horas (Capacidades Físicas)

Instrucciones:

¿Es posible mejorar una capacidad física en poco tiempo? Vamos a diseñar un plan de entrenamiento intensivo y documentar los resultados.

Paso a paso:

1. Investigación de Métodos: Pide a la IA que investigue métodos de entrenamiento para adolescentes: *"¿Qué es el entrenamiento de intervalos para velocidad?"* o *"¿Cómo se mejora la resistencia aeróbica sin equipo?"*. Copia la explicación técnica en tu tarea.
2. Plan Personalizado: Pide a la IA: *"Crea una rutina de 15 minutos para 2 días enfocada en mejorar mi [Elegir: Velocidad o Flexibilidad]. Incluye calentamiento y estiramiento."*
3. Evidencia de Proceso: * Día 1: Graba un video corto realizando la rutina.
 - Día 2: Tómate una foto al terminar donde se note el esfuerzo físico (cara de cansancio, sudor o el registro de tu pulso cardiaco si sabes tomarlo).
4. Conclusión: Escribe un párrafo sobre cómo el conocimiento técnico que te dio la IA te ayudó a no lesionarte y a entender mejor tu cuerpo.

Producto a entregar: Texto de investigación, 1 video de entrenamiento y 1 fotografía de evidencia final.

Tarea 6: Coreografía de Destrezas Combinadas (Potencial Propio)

Instrucciones para el alumno:

El reto final es combinar habilidades y destrezas en una secuencia fluida. Vamos a demostrar nuestro máximo potencial.

Paso a paso:

1. Búsqueda de Referencias: Busca en YouTube un video de "Parkour para principiantes" o "Gimnasia básica". Elige 3 movimientos que creas que puedes realizar.
2. Optimización con IA: Describe los 3 movimientos a la IA y pregunta: *"¿Cómo puedo combinar estos tres"*

movimientos de forma fluida para crear una secuencia de destreza? Dame tips de transición para no perder el equilibrio".

3. **Práctica y Producción:** Práctica la secuencia hasta que salga sin pausas.
4. **Evidencia Final:** Graba un video de máximo 30 segundos realizando la secuencia completa. El video debe incluir una breve introducción verbal donde digas: *"Esta es mi secuencia de destreza para ampliar mi potencial motriz"*.

Producto a entregar: Video de la secuencia fluida y un breve texto donde expliques qué habilidades (locomoción, estabilidad o manipulación) utilizaste en tu rutina.