

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

## GUÍA DE TRABAJO

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física	<b>CURSO</b>	Undécimo
<b>DOCENTE</b>	Julián Salazar	<b>PERIODO</b>	uno
<b>FECHA DE INICIO</b>	01/02/2021	<b>FECHA DE TERMINACIÓN</b>	
<b>COMPETENCIA</b>	<b>Competencia General:</b> Reconozco y aplico la práctica organizada de la actividad física como aspecto fundamental para un estilo de vida saludable.		
	<b>Competencia Específica:</b> Conozco mi condición física actual y elaboro plan individual acorde a mis gustos y necesidades.		
<b>DESEMPEÑOS</b>	<b>PARA APRENDER</b>	Conoce los fundamentos de un plan individual de actividad física.	
	<b>PARA HACER</b>	Elabora un plan individual de actividad física.	
	<b>PARA SER</b>	Fortalece la autonomía	
	<b>PARA CONVIVIR</b>	Asume con madurez las decisiones y el papel que se debe cumplir dentro de un grupo.	

### 1. FASE ENTRADA

#### MOTIVACIÓN

Les damos la bienvenida al año escolar 2021, hemos vivido un proceso escolar, familiar y social con muchos cambios, pero el paso la historia nos ha demostrado que el ser humano por su condición especial de inteligencia ha sabido afrontar las diferentes situaciones que se le han presentado y ha salido victorioso, lo que ha hecho posible que nuestra especie se adapte y continúe avanzando, la invitación es a perseverar buscando el bienestar propio y comunitario.

Valiéndonos de los grandes beneficios que ofrece la educación física, el deporte, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre, los invitamos a que le dediquemos tiempo al autocuidado y obtengamos los beneficios de una vida activa con calidad.

### 2. FASE DE ELABORACIÓN

2.1 Iniciaremos con un diagnóstico del estado de salud, el estado de las capacidades físicas básicas, tipo y frecuencia de la práctica de actividades físicas, deportivas y uso del tiempo libre, nos servirá de insumo para programar otras actividades durante el transcurso del año escolar.

Debemos responder de la forma más clara y verás las siguientes preguntas

- Diagnóstico del estado de salud, el estado de las capacidades físicas básicas, tipo y frecuencia de la práctica de actividades físicas, deportivas y uso del tiempo libre.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Talla: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

1. En general, usted diría que su salud es:

Excelente \_\_\_ Muy buena \_\_\_ Buena \_\_\_ Regular \_\_\_ Mala \_\_\_

2. ¿Cuánto tiempo hace que se realizó un chequeo médico?

\_\_\_\_\_

3. ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?

DIABETES \_\_\_ ASMA \_\_\_ INSUFICIENCIA CARDIACA \_\_\_ EPILEPSIA \_\_\_

4. ¿Toma algún tipo de medicamento con frecuencia?

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Ha padecido algún tipo de fractura?

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Cuál? \_\_\_\_\_

6. ¿Padece algún tipo de discapacidad?

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Cuál? \_\_\_\_\_

7. ¿Tiene certificación médica para no realizar actividad física?

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Motivo? \_\_\_\_\_

8. ¿Pertenece a alguna escuela de formación del municipio?

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Cuál? \_\_\_\_\_

9. Si la respuesta a la pregunta anterior es sí ¿cuántas horas a la semana le dedica a las actividades de la escuela de formación? \_\_\_\_\_

10. ¿Cuál es la actividad que más le gusta hacer en su tiempo libre?

\_\_\_\_\_

11. Cuánto tiempo al día le dedica a realizar la actividad que más le gusta?

\_\_\_\_\_

12. Cuánto tiempo dedica al día a las redes sociales whatsapp, twitter, instagran, Facebook?

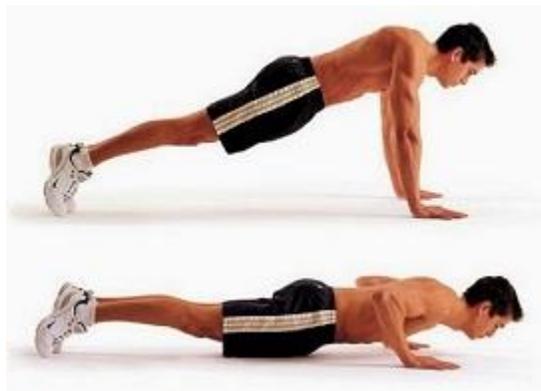
\_\_\_\_\_

2.2 La segunda actividad de diagnóstico es medir el estado de las capacidades físicas básicas, pedirle el favor a un integrante o más de la familia que lo acompañe a realizar las actividades, así resultará más motivador y esfuerzo por alcanzar mejores resultados. A continuación les describo cada actividad y debe ser registrado el dato obtenido en el cuadro (1).

Vamos a necesitar un lápiz, una colchoneta o superficie suave, un cronómetro o reloj y mucha energía, debemos hacer unos 5 o 10 minutos de actividades de calentamiento para que el cuerpo esté en condiciones óptimas para realizar un esfuerzo físico, recuerda que si tiene algún tipo de incapacidad médica debe consultar con el docente correspondiente antes de realizar la actividad.

1. FUERZA DE BRAZOS: Se debe hacer la mayor cantidad posible en 1 minuto.

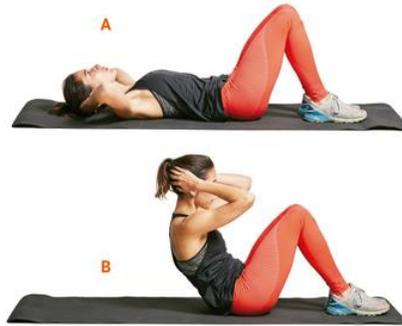
1.1 Posición para hombres.



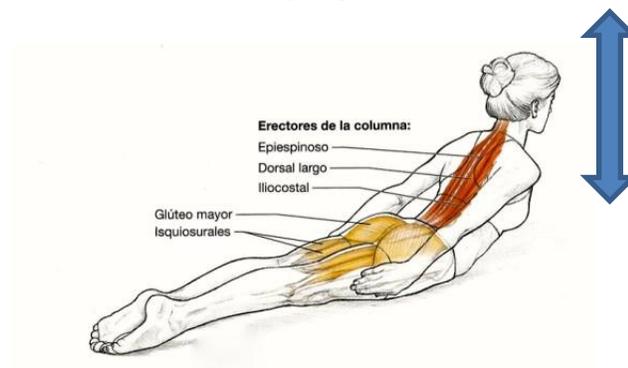
1.2 Posición para mujeres.



2. FUERZA DE ABDOMEN: la misma posición para hombres y mujeres, se debe hacer la mayor cantidad posible en 1 minuto.



3. **FUERZA DORSAL:** Tendidos boca abajo se debe elevar la parte superior el cuerpo intentando levantar el abdomen del piso, la cadera y extremidades inferiores deben permanecer fijas al piso, las manos pueden ir al lado de la cadera o atrás de la cabeza, la misma posición para hombres y mujeres, se debe hacer la mayor cantidad posible en 1 minuto. (subir y bajar, haciendo un leve arco)



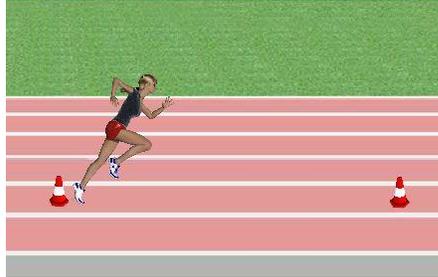
4. **FUERZA DE MUSLOS:** Pies separados a lo ancho de los hombros, se hace flexión de rodillas hasta simular la posición de sentado y volver a levantarse, la espalda lo mas recta posible, hacer la mayor cantidad en 1 minuto.



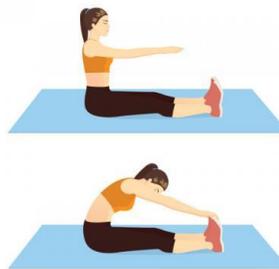
5. **RESISTENCIA:** Se requiere de un lazo, debemos realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto.



6. VELOCIDAD: En un espacio libre de obstáculos, utilizo dos objetos separados a dos metros uno del otro, realizar la mayor cantidad de recorridos de un objeto al otro durante 1 minuto.



7. FLEXIBILIDAD: Sentados con las piernas juntas, sin flexionar las rodillas, se debe intentar tocar las puntas de los pies con las manos, un familiar con la ayuda de una regla mide los centímetros que las manos logre sobrepasar sobre las puntas de los pies o los centímetros que le faltan para llegar a la punta de los pies, si sobrepasa la punta de los pies se toma el registro con el signo más (+) y los centímetros, si no alcanza la punta de los pies se registra con el signo menos (-) y los centímetros que le faltan para tocar la punta de los pies.



UNCOMO

Cuadro 1.

FUERZA DE BRAZOS	FUERZA DE ABDOMEN	FUERZA DORSAL	FUERZA DE MUSLOS	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD

2.3 Actividades específicas para el desarrollo de capacidades físicas: ejercicios de resistencia, ejercicios de velocidad, ejercicios de fuerza, ejercicios de flexibilidad.

El trabajo sobre el plan individual debe contener los siguientes componentes:

Datos generales del estudiante, nombres completos, edad, peso, estatura, frecuencia cardiaca en reposo, índice de masa corporal, antecedentes médicos, historial deportivo (si lo tiene), etc.

Objetivo que busca con el plan individual de preparación física, ejemplo: Bajar de peso, desarrollar fuerza, desarrollar la resistencia, desarrollo armónico del cuerpo.

Evaluación de la condición física actual: Estado actual de las capacidades físicas.

Programación para un mes con 3 sesiones de ejercicio por semana de mínimo 45 minutos.

Glosario con los conceptos básicos: fuerza, resistencia, flexibilidad, calentamiento, preparación física, test de la condición física, frecuencia cardiaca en reposo, capacidades físicas, índice de masa corporal, dieta balanceada, bulimia, anorexia, y los demás términos que considere necesario.

Ejemplo:

Mes 1		Semana 1	
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	
<p>Describir el tipo de actividades en cada sesión especificando tiempo, series y repeticiones.</p> <p>Ejemplo: sentadillas</p> <p>Tiempo: 5 minutos</p> <p>Series: 5</p> <p>Repeticiones: 10</p> <p>Descanso entre series: 15 segundos.</p>			

Lo ideal es realizar actividad física todos los días, de no poder ser posible todos días, organizar el tiempo para realizar actividad física tres veces con una distribución equitativa durante la semana así se verán los resultados más rápido

### 3. Evaluación:

Se evaluarán los siguientes criterios: los estudiantes que cuentan con conectividad se les evaluará la participación semanal según el horario de clases, para los estudiantes que no tienen conexión se realizaran llamadas y video llamadas para verificar el desarrollo de las actividades.

Las evidencias pueden ser enviadas al correo [nestorjuliansidemag@gmail.com](mailto:nestorjuliansidemag@gmail.com) o al whatsapp 3336216634.

Plazo hasta la segunda semana para enviar el cuestionario de diagnóstico y el cuadro número uno con los resultado de los las pruebas físicas.

En la semana tres deben hacer entrega del plan individual de preparación física, y desde la semana cuatro poner en práctica los planes individuales de preparación física.

### 4. Autoevaluación:

En la octava semana del periodo diligenciar éste formato de autoevaluación en su cuaderno, enviar la evidencia al docente de educación física.

Marca con una X la valoración que crees merecer.

<b>CRITERIO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Realizo las actividades propuestas y mis apuntes de forma clara y ordenada.					
Contribuyo con mi buen comportamiento a la sana convivencia en familia.					
Soy respetuoso con todas las personas que me rodean.					
Soy aseado y cuidadoso de mi aspecto personal					
Soy cuidadoso y ordenado con los objetos y espacios asignados en mi casa.					
Presento oportunamente las evidencias de las actividades de acuerdo con las fechas establecidas.					
Me esfuerzo por mejorar cada día en el aspecto físico y personal					
Evidencio el fortalecimiento de las capacidades físicas					