

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ**

**GUÍA DE TRABAJO**

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>CURSO</b>	OCTAVO
<b>DOCENTE</b>	ALVARO NEL ROJAS	<b>PERÍODO</b>	PRIMERO
<b>FECHA DE INICIO</b>	1 FEBRERO	<b>FECHA DE TERMINACIÓN</b>	
<b>COMPETENCIA</b>	<i><b>Competencia General:</b> Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</i>		
	<i><b>Competencia Específica:</b> Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.</i>		
<b>DESEMPEÑOS</b>	<b>PARA APRENDER</b>	<i>Utiliza su cuerpo como medio de expresión de ideas, sentimientos y sensaciones.</i>	
	<b>PARA HACER</b>	<i>Desarrolla diferentes ejercicios de expresión corporal y los aplica en su vida cotidiana.</i>	
	<b>PARA SER</b>	Reconoce las virtudes y falencias de su trabajo individual.	
	<b>PARA CONVIVIR</b>	Afianza positivamente sus vínculos familiares, al desarrollar sus actividades académicas en el hogar.	

**1. FASE DE ENTRADA**

**MOTIVACIÓN**

- a) Introducción a las temáticas a realizar durante el período, evaluación diagnóstica de las mismas y sus respectivos criterios de evaluación.
- b) Revisión del estado físico de entrada en cuanto a sus capacidades condicionales y coordinativas.
- c) El uso de herramientas TIC para el desarrollo de las diferentes actividades académicas.
- d) El cuidado propio al utilizar y ejecutar las diferentes medidas de bioseguridad para la concientización de un próximo retorno a las instituciones y actividades regulares.

**2. FASE DE ELABORACIÓN**

- 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, twiter, instagran, Facebook?

---

- 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 de flexiones de codos en 1 minuto.

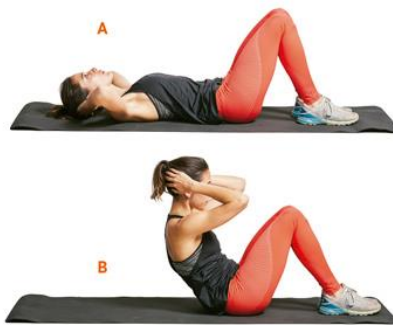
1.1 Posición para hombres.



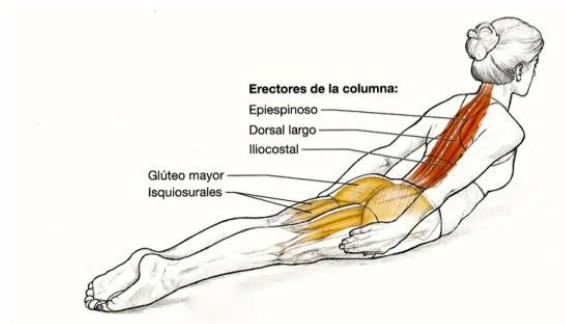
1.2 Posición para mujeres.



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 tres 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 falten 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.



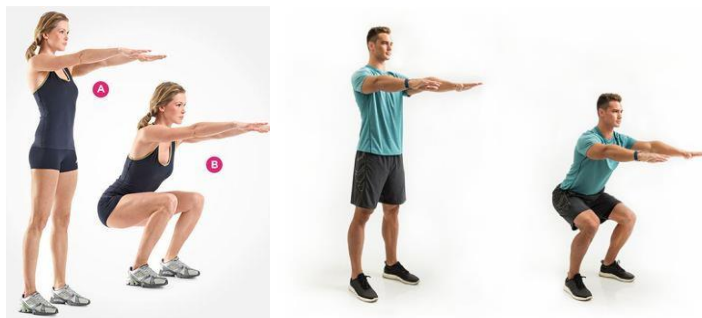
Cuadro 1.

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

- Calentamiento y estiramiento como requisitos indispensables en la realización de actividades físicas.
- Acondicionamiento físico con el fin de potenciar capacidades condicionales, coordinativas y sumado a ello el fortalecimiento del sistema inmunológico contra diferentes enfermedades incluyendo el COVID-19.
- Desarrollo de ejercicios de lecto escritura asociados a la parte cognitiva de la asignatura.

### ACTIVIDADES

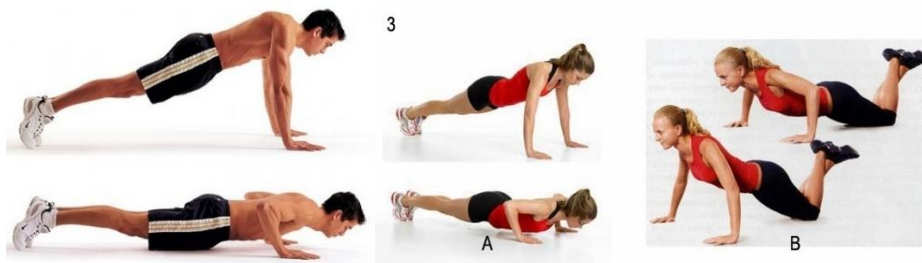
- Investiga a qué se le denomina expresión corporal, y en cuáles deportes tiene mayor importancia su ejecución.
- Realiza recorridos cortos en velocidad
- Demuestra resistencia saltando lazo
- Realiza 30 sentadillas en 30 segundos. Hacerlas progresivamente si no tiene posibilidad de hacerlas completas, primero 10 luego 20 hasta llegar al objetivo.



- Posición de plancha 50 segundos. Hacerlas progresivamente si no tiene la posibilidad de hacerla completa, primero 10 seg luego 20 seg y así sucesivamente hasta llegar al objetivo estipulado.



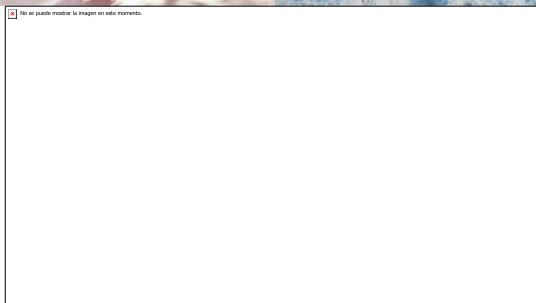
- 15 flexiones de codos.



- 30 abdominales.



- Ejercicio de flexibilidad. Tocar con la punta de las manos las puntas de los pies. De pie y sentado durante 5 seg.
- Arco. Mantener la posición durante 5 seg.



- Realizar 15 controles de balón con extremidades inferiores y/o cabeza. Si no posee elementos deportivos debe crear uno utilizando elementos del hogar.

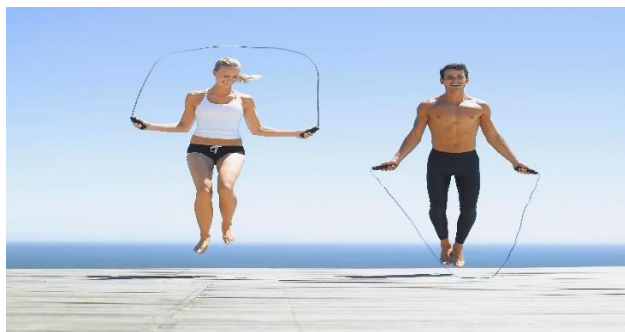


- Lanzar un balón hacia un punto definido haciendo uso alternado de los pies durante 20 seg sin dejarlo caer. Si no posee elementos deportivos debe crear uno utilizando elementos del hogar.



- Realizar 30 saltos con soga haciendo combinaciones sin parar.





**e) FASE DE SALIDA**

f) Evaluación y calificación.

g) Hetero- Evaluación: todas las actividades teórico prácticas realizadas obtendrán su respectiva calificación. Se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Presentación, calidad e idoneidad de los trabajos asignados.
- Responsabilidad en los tiempos asignados para la presentación de los trabajos.
- Sustentación de temas asignados.
- Superación personal.
- Empleo de herramientas TIC para el desarrollo de las actividades.
- Creatividad para utilizar y crear implementos deportivos con materiales en el hogar.

h) Auto- Evaluación: se tomarán los mismos criterios mencionados en el punto anterior.

**NOTA IMPORTANTE:**

- SI EL ALUMNO/A PRESENTA ALGÚN TIPO DE IMPEDIMENTO MÉDICO O MOLESTIA FÍSICA PARA REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PRÁCTICA, EL PADRE DE FAMILIA DEBERÁ INFORMAR ESTE SUCESO AL DOCENTE, PREVIO A LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD, ESTO CON EL FIN DE EVITAR RIESGOS Y PODER ASIGNAR UNA ACTIVIDAD EN REEMPLAZO.
- LAS EVIDENCIAS DE LOS TRABAJOS ASIGNADOS SERÁN FOTOGRAFÍAS Y/O VIDEOS QUE SERÁN ENVIADAS AL DOCENTE ALVARO NEL ROJAS A TRAVÉS DE UNO DE LOS SIGUIENTES MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

WHATSAPP: 3203322081

CORREO: [alvaronelridemag@gmail.com](mailto:alvaronelridemag@gmail.com)

HORARIO DE ENTREGA: DE LUNES A VIERNES DE 7 AM HASTA LAS 5 PM, SI POR ALGÚN MOTIVO ESPECIAL EL ALUMNO/A NO PUEDE ENTREGAR EN ESTE HORARIO, DEBERÁ COMUNICARSE EL PADRE DE FAMILIA PARA REALIZAR EL CONCENSO CON EL DOCENTE.

- NO SE ADMITEN TRABAJOS ESCRITOS EN LÁPIZ.
- LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS DEBEN SER REALIZADOS CON ROPA Y CALZADO DEPORTIVOS.
- ANTES DE SER ENVIADA UNA EVIDENCIA EL ALUMNO/A DEBE VERIFICAR SU CONTENIDO Y CALIDAD VISUAL.

