



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: PRIMER PERIODO

**DOCENTE: HENRY GÓMEZ**

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: 501 - 502**

**TEMA:** Diagnóstico de aptitud física.

**COMPETENCIA:** Realizar un diagnóstico, para determinar el estado de salud general básico de cada uno de los estudiantes de la institución.

### GUÍA – SEMANA 1

#### ACTIVIDAD

1. Diligenciar la siguiente ficha de aptitud física:

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRES: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

TALLA: \_\_\_\_\_ PESO: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES MUSCULARES: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES ARTICULARES: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES CARDIACAS: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES DE LA VISTA: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES AUDITIVAS: \_\_\_\_\_

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS: \_\_\_\_\_

CONVULSIONES – EPILEPSIA ( ) ASMA ( ) DIABETES ( )

HIPERTENSIÓN ARTERIAL ( ) ES ALERGICO A \_\_\_\_\_

¿TOMA ALGUNA MEDICACIÓN? \_\_\_\_\_

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- La ficha debe diligenciarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- La evidencia del diligenciamiento de la ficha debe ser a través de una fotografía.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

## GUÍA – SEMANA 2

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto la definición de velocidad y los tipos de velocidad.
2. Dibujo en el cuaderno de educación física una pista atlética y ubico las partes más importantes.
3. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Ubico un espacio plano y recto entre 40 y 50 metros aproximadamente en donde pueda realizar una carrera de velocidad, teniendo en cuenta que esta carrera debe desarrollarse a la máxima velocidad posible y con la concentración necesaria con el fin de evitar posibles caídas.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer y segundo punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- La evidencia del tercer punto consta de un video corto en donde se observe la ejecución del ejercicio.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

## GUÍA – SEMANA 3

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto la definición de fuerza y los tipos de fuerza.
2. Realizo en el cuaderno de educación física un dibujo que represente la fuerza.
3. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Realizo 3 series de 15 repeticiones de sentadillas. Posición de plancha durante 40 segundos.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer y segundo punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- La evidencia del tercer punto consta de un video en donde se observe la ejecución de una de las series de sentadillas y la posición en plancha durante 40 segundos.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).



## GUÍA – SEMANA 4

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

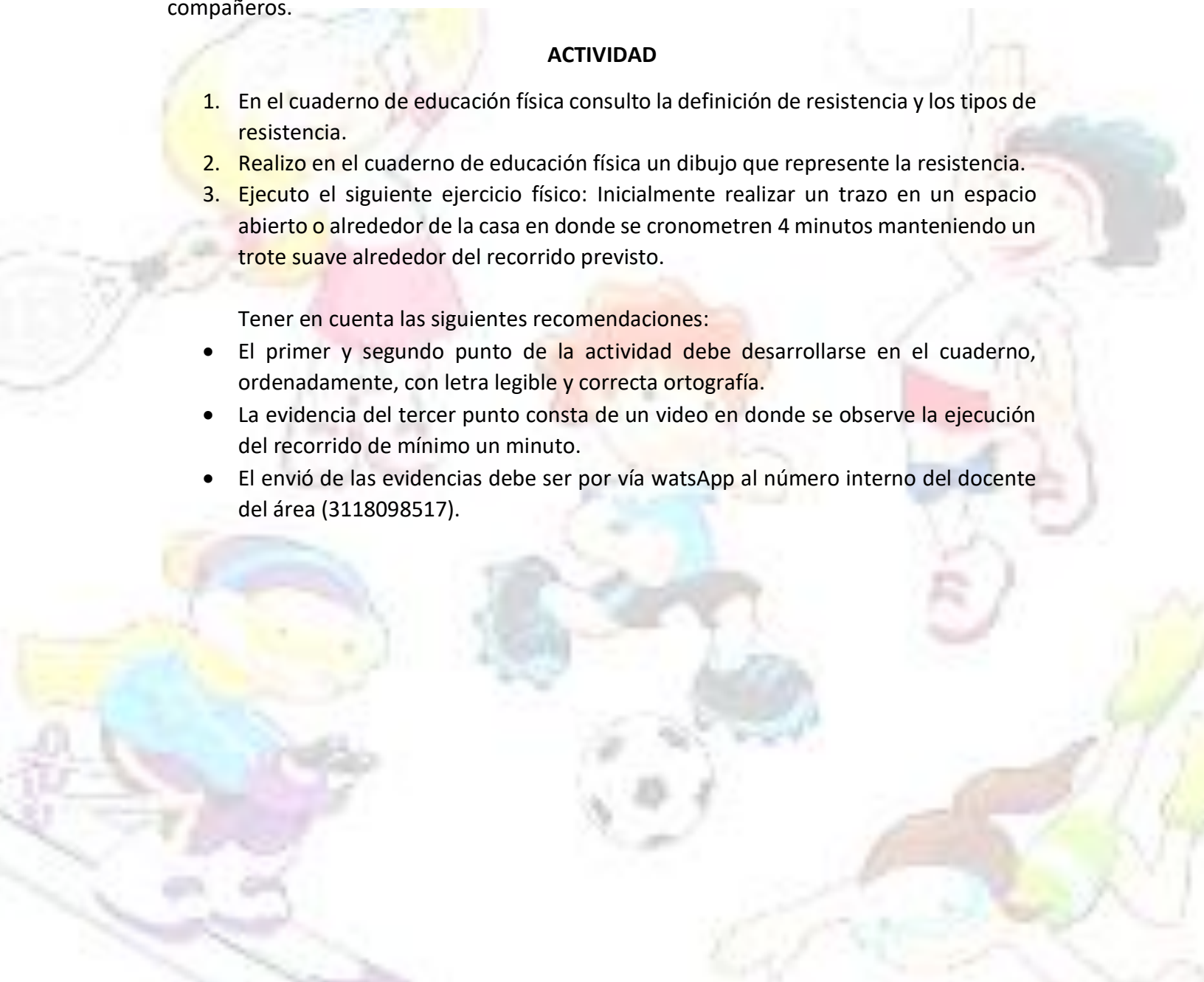
**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto la definición de resistencia y los tipos de resistencia.
2. Realizo en el cuaderno de educación física un dibujo que represente la resistencia.
3. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Inicialmente realizar un trazo en un espacio abierto o alrededor de la casa en donde se cronometren 4 minutos manteniendo un trote suave alrededor del recorrido previsto.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer y segundo punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- La evidencia del tercer punto consta de un video en donde se observe la ejecución del recorrido de mínimo un minuto.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).





## GUÍA – SEMANA 5

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto sobre los beneficios del trabajo abdominal en las personas.
2. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Ubico un colchón, colchoneta o tapete sobre el piso, acostarse sobre este, flexionar rodillas y con la ayuda de otra persona sosteniendo los pies realizar 3 series de 15 abdominales. Luego en decúbito ventral o boca abajo, acostarse, llevar las manos atrás de la cabeza mientras que el compañero sostiene los pies, realizar 3 series de 15 hiperextensiones.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- La evidencia del segundo punto consta de un video corto en donde se observe la ejecución de algunos de los dos tipos de abdominales.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

## GUÍA – SEMANA 6

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto sobre la definición de coordinación y sus tipos.
2. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Con la ayuda de otra persona y utilizando un balón de cualquier tipo, se ubican de frente a unos 10 metros de distancia, lanzar el balón con cada una de las manos al compañero evitando en lo posible que se caiga (5 lanzamientos perfectos con la mano izquierda y derecha). Posteriormente realizar el mismo ejercicio, pero con cada uno de los pies y el compañero lo recibe con las manos.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- Antes de preparar la evidencia, tomarse el tiempo necesario para practicar los ejercicios especialmente el de los pies.
- La evidencia del segundo punto consta de un video corto en donde se observe la ejecución de algunos de los dos ejercicios.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

## GUÍA - SEMANA 7

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. En el cuaderno de educación física consulto sobre los beneficios de saltar soga.
2. Ejecuto el siguiente ejercicio físico: Para este ejercicio, inicialmente se debe contar con una soga o lazo. Realizar 15 saltos con el pie derecho, 15 con el izquierdo y 15 con los dos pies juntos. Después de realizado el ejercicio se debe iniciar con la práctica de los (ochos) para organizar una secuencia de ejercicios para la semana siguiente.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El primer punto de la actividad debe desarrollarse en el cuaderno, ordenadamente, con letra legible y correcta ortografía.
- Antes de preparar la evidencia, tomarse el tiempo necesario para practicar los ejercicios.
- La evidencia del segundo punto consta de un video corto en donde se observe la ejecución de los 45 saltos.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

## GUÍA – SEMANA 8

**TEMA:** Fortalecimiento de habilidades básicas.

**COMPETENCIA:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de expresiones y su posibilidad de aplicación en el entorno, para interactuar con compañeros.

### ACTIVIDAD

1. El trabajo de esta semana trata de continuar practicando con la soga los ochos.
2. Para la prueba final del periodo, ejecuto el siguiente ejercicio físico: En un solo intento realizar 15 saltos con pie izquierdo, 15 con derecho, 15 con los dos pies y 15 ochos para un total de 60 saltos.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Antes de preparar la evidencia, tomarse el tiempo necesario para practicar los ejercicios.
- La evidencia del segundo punto consta de un video corto en donde se observe la ejecución de los 60 saltos.
- El envío de las evidencias debe ser por vía watsApp al número interno del docente del área (3118098517).

