

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

GUÍA DE TRABAJO

ASIGNATURA	Educación Física	CURSO	Décimo
DOCENTE	Julián Salazar	PERIODO	uno
FECHA DE INICIO	01/02/2021	FECHA DE TERMINACIÓN	
COMPETENCIA	Competencia General: Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.		
	Competencia Específica: Fortalecimiento general de las capacidades físicas.		
DESEMPEÑOS	PARA APRENDER	Identificar actividades específicas para fortalecer la fuerza, resistencia, la velocidad, la flexibilidad.	
	PARA HACER	Aplicar ejercicios para fortalecer la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.	
	PARA SER	Fortalecer el autoconocimiento.	
	PARA CONVIVIR	Respetar las diferencias	

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 ofrecidos por 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

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?

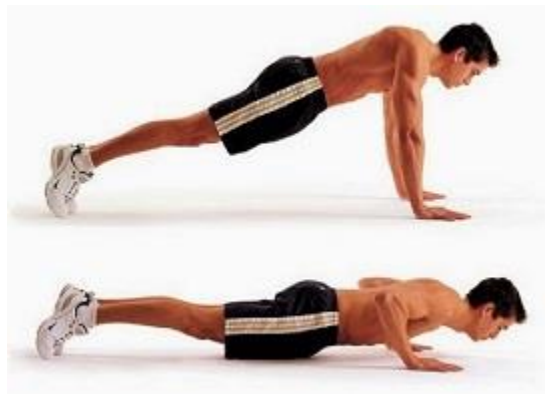
11. Cuánto tiempo al día le dedica a realizar la actividad que más le gusta?

12. Cuánto tiempo dedica al día a las redes sociales whatsapp, 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 posible en 1 minuto.

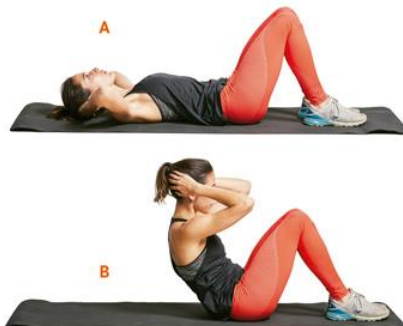
1.1 Posición para hombres.



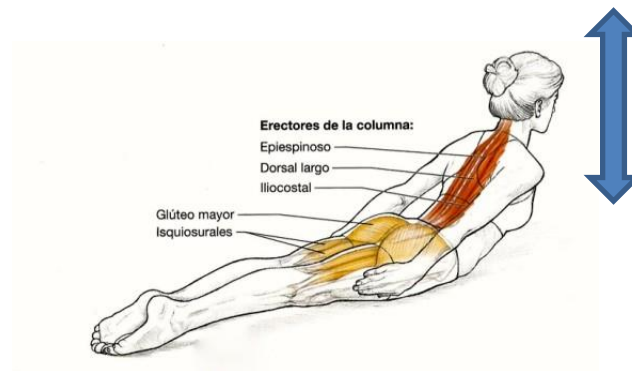
1.2 Posición para mujeres.



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)



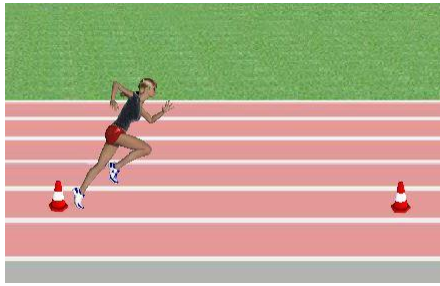
4. **FUERZA DE MUSLOS:** Pies separados a lo ancho de los hombros, se hace flexión de rodillas hasta simular la posición de sentado y volver a levantarse, la espalda lo mas recta posible, hacer la mayor cantidad en 1 minuto.



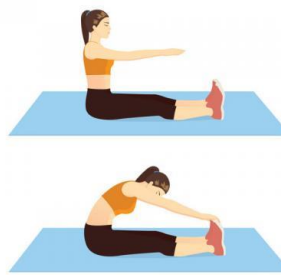
5. **RESISTENCIA:** Se requiere de un lazo, debemos realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto.



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

Para poner en práctica: Realizaremos la siguiente rutina aplicando el principio de la progresividad, es decir cada semana vamos aumentando las series y las repeticiones.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
<p>En la primera semana se desarrollará el cuestionario y las pruebas físicas de diagnóstico.</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 12 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 5 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 5 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 5 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 4 Repeticiones: 7 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 4 Repeticiones: 18 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 5 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 5 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 4 Repeticiones: 10 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 4 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los</p>

	brazos extendidos Series: 4 Repeticiones: 18 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos. Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.	brazos extendidos Series: 4 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos. Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 18 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 22 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 22 Descanso entre series: 30</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 22 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30</p>

<p>segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones: 8 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</p>	<p>segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones: 10 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 25 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 25 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</p>	<p>segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones: 12 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9
<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 7 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 7 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas</p>	<p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo. Series: 7 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas</p>

<p>Actividad: Sentadillas Series: 7 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 7 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 7 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones:10 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 20 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</p>	<p>Series: 7 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 7 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 7 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones:12 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 25 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 25 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</p>	<p>Series: 7 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 7 Repeticiones: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 7 Repeticiones: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones:15 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.</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 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.

Entre la séptima y octava semana se recibirán las siguientes evidencias

- Flexiones de codo 20 consecutivas
- Sentadillas 30 consecutivas
- Posición plancha 45 segundos
- Abdominales 30 consecutivos
- 5 saltos con soga en cada una de las siguientes opciones sin parar entre ellas: pie derecho, pie izquierdo, pies juntos, salto haciendo ochos o cruzando los brazos al frente de forma consecutiva entre las opciones.

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.

CRITERIO	1	2	3	4	5
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					