

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

## GUÍA DE TRABAJO

|                        |   |  |         |
|------------------------|---|--|---------|
| <b>ASIGNATURA</b>      | Educación Física  | <b>CURSO</b>   | Noveno  |
| <b>DOCENTE</b>         | Julián Salazar  | <b>PERIODO</b>   | Tercero |
| <b>FECHA DE INICIO</b> | 6 de julio  | <b>FECHA DE TERMINACIÓN</b>  |         |
| <b>COMPETENCIA</b>     | <b>Competencia general:</b> Adquiero el hábito de realizar actividad física y comprendo los beneficios del autocuidado. |  |         |
|                        | <b>Competencia Específica:</b> Realizo de forma organizada y con frecuencia actividades físicas y deportivas.           |  |         |
| <b>DESEMPEÑOS</b>      | <b>PARA APRENDER</b>  | Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas      |         |
|                        | <b>PARA HACER</b>   | Realizo de forma coordinada desplazamientos con balón, pases y lanzamientos.   |         |
|                        | <b>PARA SER</b>   | Soy responsable con el autocuidado.  |         |
|                        | <b>PARA CONVIVIR</b>  | Hago uso de un vocabulario decente al momento de hablar con los que me rodean. |         |

### 1. FASE ENTRADA

#### MOTIVACIÓN

La situación actual nos convoca a aumentar el nivel de autocuidado e identificar en la educación física una herramienta importante para el aprendizaje y puesta en práctica de hábitos que contribuyen a el bienestar integral.

### 2. FASE DE ELABORACIÓN

- 2.1 A Continuación, se presenta una opción de plan de actividad física para ser desarrollada por los estudiantes que todavía no regresan al colegio y que no cuentan con conexión a internet, para los que cuentan con conexión a internet se les compartirá a través de los grupos de whatsapp orientaciones adicionales, se debe tomar registro fotográfico como evidencia de que se realizó la actividad y enviar al correo o al whatsapp del docente del área. Con este plan se presentan actividades para la preparación física y acondicionamiento físico: Preparación física general, fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, seguiremos aumentando de forma progresiva la exigencia.
- 2.2 En la parte teórica realizaremos consulta y trabajo escrito sobre la filosofía del olimpismo, los símbolos olímpicos, los deportes olímpicos, los deportistas Colombianos que se han destacado en los juegos olímpicos.

| SEMANA 1   | SEMANA 2   | SEMANA 3   |
|--|--|--|
| Se realizará el test de la condición física individual igual al del primer periodo, la intención es hacer un | Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br>Series: 1<br>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br>Tiempo: 10 minutos<br><br>Actividad: Salto de lazo.<br>Series: 5 | Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br>Series: 1<br>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br>Tiempo: 10 minutos<br><br>Actividad: Salto de lazo.<br>Series: 5 |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>comparativo con los resultados obtenidos en el primer y segundo test e identificar si estamos mejorando la condición física.</p> | <p>Repeticiones: 15<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 17<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 17<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 4<br/>Repeticiones:9<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 4<br/>Repeticiones: 20 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br/>Series: 4<br/>Repeticiones: 20 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br/>Tiempo: 5 minutos.</p> | <p>Repeticiones: 20<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 20<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 4<br/>Repeticiones:12<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 4<br/>Repeticiones: 25 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br/>Series: 4<br/>Repeticiones: 25 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br/>Tiempo: 5 minutos.</p> |
|---|---|--|

| SEMANA 4  | SEMANA 5   | SEMANA 6   |
|---|--|--|
| <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.</p> | <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br/>Tiempo: 10 minutos</p> | <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br/>Tiempo: 10 minutos</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 27<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 22<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 32<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 13<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 28 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 28 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular</p> | <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 35<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 15<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br/>Tiempo: 5 minutos.</p> | <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 33<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 28<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 35<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 6<br/>Repeticiones: 40<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 16<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 35 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 35 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Estiramiento<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br/>Tiempo: 5 minutos.</p> |
|--|---|---|

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| Tiempo: 5 minutos. |  |  |
|--------------------|--|--|

| <b>SEMANA 7</b>   | <b>SEMANA 8</b>   | <b>SEMANA 9</b>   |
|---|---|---|
| <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br/>Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 20<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 20<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 12<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 25 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> | <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br/>Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 25<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 15<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos</p> | <p>Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca.<br/>Series: 1<br/>Repeticiones: 5 en cada articulación.<br/>Tiempo: 10 minutos</p> <p>Actividad: Salto de lazo.<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 30<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 32<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales<br/>Series: 7<br/>Repeticiones: 35<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 17<br/>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos<br/>Series: 5<br/>Repeticiones: 30 segundos en cada serie<br/>Descanso entre series: 40 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Actividad: Plancha con los brazos extendidos<br>Series: 5<br>Repeticiones: 25 segundos en cada serie<br>Descanso entre series: 30 segundos.<br>Actividad: Estiramiento<br>Series: 1<br>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br>Tiempo: 5 minutos. | Series: 5<br>Repeticiones: 30 segundos en cada serie<br>Descanso entre series: 30 segundos.<br>Actividad: Estiramiento<br>Series: 1<br>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br>Tiempo: 5 minutos. | Series: 5<br>Repeticiones: 40 segundos en cada serie<br>Descanso entre series: 30 segundos.<br>Actividad: Estiramiento<br>Series: 1<br>Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular<br>Tiempo: 5 minutos. |
|---|---|---|

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. FASE DE SALIDA.

#### 3.1 Evaluación:

Presentación de las evidencias fotográficas de las sesiones de los ejercicios para quienes continúen trabajando desde casa, en el caso de los que asisten al colegio las evidencias serán tomadas de forma directa por el docente del área.

Se tendrá en cuenta para la evaluación el cumplimiento de los protocolos, le el compromiso con el autocuidado, la disciplina, la buena actitud frente a las actividades físicas, la sana convivencia, el respeto, el progreso en la condición física.

#### 3.2 Autoevaluación:

Al finalizar el periodo diligenciar este formato de autoevaluación puede ser de forma digital o escrito a mano, con la mayor honestidad que amerita el caso.

Marca con una X la valoración que crees merecer.

| CRITERIO   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Realizo las consultas propuestas y llevo mis apuntes en el cuaderno 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 mis trabajos y tareas de acuerdo con las fechas establecidas.           |   |   |   |   |   |
| Me esfuerzo por mejorar cada día en el aspecto físico y personal                               |   |   |   |   |   |
| Noto el desarrollo de la coordinación, la fuerza y la resistencia                              |   |   |   |   |   |