

# 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>	Cuarto
<b>FECHA DE INICIO</b>	13 de septiembre	<b>FECHA DE TERMINACIÓN</b>	
<b>COMPETENCIA</b>	Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.		
	<b>Competencia Específica:</b> Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.		
<b>DESEMPEÑOS</b>	<b>PARA APRENDER</b>	Otras formas y prácticas de actividad física y deporte.	
	<b>PARA HACER</b>	Ciclopaseos, caminatas, campismo, ultimate, yoga, defensa personal, balón mano, ajedrez, tenis de mesa	
	<b>PARA SER</b>	Capacidad de adaptación a lo nuevo	
	<b>PARA CONVIVIR</b>	Respeto las reglas de los deportes y contribuyo para que los demás las cumplan.	

### 1. FASE ENTRADA

#### MOTIVACIÓN

Es momento de mantener nuestra atención alta en el autocuidado y en el cuidado de los nuestros, sigue siendo un tiempo de reflexión sobre el papel que cumplimos como seres humanos y aumentar el nivel de disciplina con la elección de hábitos que nos van a permitir un nivel elevado de salud, para afrontar los retos en nuestro diario vivir.

### 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. Con este plan se presentan actividades para la preparación física y acondicionamiento físico: el plan está conformado por una parte inicial de calentamiento, una parte central enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas y una parte final de estiramientos. Seguiremos aumentando de forma progresiva la exigencia. Los estudiantes que están desarrollando las actividades desde casa deben realizar por lo menos una vez a la semana las actividades que se le indican, al final del periodo para comprobar el progreso y asignarle la nota del periodo se hará una prueba física por video llamada y la sustentación de una consulta sobre tema específico de educación física.

2.2 Para los estudiantes que asisten de forma presencial se dispone de una gama de posibilidades de actividades físicas que en grupo serán programados y dirigidos para ser realizados por todos los

integrantes de la clase, previo visto bueno de los directivos, padres de familia, docente del área y disponibilidad de recursos logísticos.

2.3 Se realizarán actividades de preparación física y se tendrá muy en cuenta el desempeño en situación real de juego (participación activa, juego limpio, respeto por las reglas, autocuidado, espíritu de superación).

2.4 Para el caso de estudiantes con incapacidad certificada por un médico se le asignarán actividades según la condición especial que presente. Todo estudiante que por cualquier situación no asista a clase o asista y no realice las actividades asignadas para el grupo se le asignará nota de 1.0 (uno) y deberá presentar la debida justificación por escrito con firma del acudiente o representante legal, si la justificación es válida se le asignará una nueva actividad para asignarle la nota por la actividad que no ha realizado.

Plan de actividades físicas para estudiantes que están autorizados continuar con el proceso académico desde casa.

<b>SEMANA 1</b>	<b>SEMANA 2</b>	<b>SEMANA 3</b>
Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos  Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 15 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Sentadillas Series: 5 Repeticiones: 17 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Abdominales Series: 5 Repeticiones: 17 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Dorsales Series: 5 Repeticiones: 25	Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos  Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 20 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Abdominales Series: 5 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Dorsales Series: 5 Repeticiones: 30 Descanso entre series: 30 segundos.	Actividad: Movilidad articular desde los pies hasta la nuca. Series: 1 Repeticiones: 5 en cada articulación. Tiempo: 10 minutos  Actividad: Salto de lazo. Series: 5 Repeticiones: 27 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 22 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 25 Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 32

<p>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 4 Repeticiones:9 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 brazos extendidos Series: 4 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>Actividad: flexiones de brazo Series: 4 Repeticiones:12 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 4 Repeticiones: 25 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 4 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>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones: 13 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 28 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 28 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>
--	--	--

<b>SEMANA 4</b>	<b>SEMANA 5</b>	<b>SEMANA 6</b>
<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: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 25</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: 33 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 6 Repeticiones: 28</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 Series: 7 Repeticiones: 20</p>

<p>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 35 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>	<p>Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 6 Repeticiones: 35 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 6 Repeticiones: 40 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones:16 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 35 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 35 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>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>
--	--	--

<b>SEMANA 7</b>	<b>SEMANA 8</b>	<b>SEMANA 9</b>
-----------------	-----------------	-----------------

<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 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</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: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Sentadillas Series: 7 Repeticiones: 30 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Abdominales Series: 7 Repeticiones: 32 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Dorsales Series: 7 Repeticiones: 35 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: flexiones de brazo Series: 5 Repeticiones: 17 Descanso entre series: 30 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha apoyado en los codos Series: 5 Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 40 segundos.</p> <p>Actividad: Plancha con los brazos extendidos Series: 5 Repeticiones: 40 segundos en cada serie</p>	<p>Semana de nivelaciones</p>
---	---	-------------------------------

Repeticiones: 30 segundos en cada serie Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular Tiempo: 5 minutos.	Descanso entre series: 30 segundos.  Actividad: Estiramiento Series: 1 Repeticiones: 10 segundos en cada grupo muscular 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:**

Se tendrá en cuenta para la evaluación el cumplimiento de los protocolos, 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.

El proceso evaluativo será frecuente, se asignará una nota en cada clase que dependerá del nivel de participación, ejecución de las actividades, sustentación de tema asignado, aplicación de conocimientos y actitudes antes mencionadas.

## **ESTO DARÁ UN VALOR AL 60% DE LA NOTA.**

Al cierre de periodo se realizará prueba de aptitud física: cada actividad se evaluará sobre la base del mayor número de repeticiones en un minuto con referente comparativo de pruebas para personas en edades similares al grupo de clase, (Fuerza de brazos, planchas, fuerza de muslos, fuerza abdominal, fuerza dorsal), la velocidad se mide con tiempo sobre distancia sobre referencias de pruebas para personas en el rango de edad semejante al grupo de clase y la flexibilidad que se mide alcanzado la mayor amplitud de movimiento en las articulaciones.

## **ESTO DARÁ UN VALOR AL 40% DE LA NOTA.**

### 3.2 Autoevaluación:

Al finalizar el periodo diligenciar este formato de autoevaluación, con la mayor honestidad que amerita el caso.

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 lecturas y me documento con frecuencia sobre educación física y deporte.					
Contribuyo con mi buen comportamiento a la sana convivencia del grupo.					
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.					
Presento oportunamente mis actividades de acuerdo con las fechas establecidas.					
Me esfuerzo por mejorar cada día en el aspecto personal.					
Se evidencia mi progreso en la condición física.					
Hago uso adecuado de vocabulario para interactuar con mis semejantes.					
Me esfuerzo por recompensar el apoyo de mis profesores y familiares en mi proceso formativo.					

Puntaje total: \_\_\_\_\_

Equivalentes según el puntaje total en la autoevaluación.

SUPERIOR	46-50
ALTO	40-45
BASICO	30-39
BAJO	10-29

