

I.E.T.I. LUZ HAYDEE GUERRERO MOLINA
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
GUÍA DE ACTIVIDADES NO PRESENCIALES
DOCENTE: WILSON PALOMINO MEJÍA



PERIODO I
GUIA 1 – SECCIÓN GENERAL

Grado	8°-9° (OCTAVOS Y NOVENOS)
Intensidad horaria semanal	2 hora a la semana
Tema	<p style="text-align: center;">La Actividad física y su importancia en mi vida</p> <p>Es de vital importancia que reconzcamos en la actividad física un poderoso medio para nuestro desarrollo integral como seres humanos. Los beneficios de la actividad física regular, junto con una alimentación balanceada y el descanso necesario haran que tengamos una mejor calidad de vida, libre de enfermedades y llena de felicidad.</p>
Estándar	<ul style="list-style-type: none"> • Participo en la búsqueda de información sobre la actividad física y sus beneficios. • Realizo diferentes actividades físicas que propenden hacia el cuidado y desarrollo de las diferentes cualidades físicas de mi cuerpo.
Competencia	<ul style="list-style-type: none"> • Reconcer la educación física como un espacio para el desarrollo de diferentes actividades que propenden por mi desarrollo integral como persona.
Espacios de comunicación general	<ul style="list-style-type: none"> • Chat whatsapp: 3154270470 • Clase por videollamada por Meet • Mensajes por E-mail: d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co •
Actividades generales	Para el desarrollo de este tema se realizaran actividades de investigación teórica y actividades prácticas como diferentes circuitos de ejercicios propuestos para el desarrollo de todas las cualidades físicas.

ACTIVIDAD 1

Nombre de la actividad	Qué es la Actividad Física y cuáles son sus beneficios?
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Qué es la Actividad física • Beneficios de la actividad física • Alimentación saludable • Hidratación y descanso
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno u hojas de block • Lápiz, lapicero • Celular

Descripción de la Actividad	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingresa al siguiente link para ver un video muy interesante: https://youtu.be/5EVecScqpDI • Luego de ver el video, escribe un cuaderno un resumen sobre los temas que se explican en el video: Qué es la actividad física y sus beneficios, alimentación saludable, hidratación y descanso.
Entrega de Evidencia	<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enviar Foto o escaneo del trabajo escrito (todas las páginas hechas) al correo del profesor: d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co o enviarlo al número de whatsapp: 3154270470. Por favor colocar en el correo el nombre del alumno y el grado. Fecha límite de entrega: 12 de marzo
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Logros alcanzados
Referentes bibliográficos	<ul style="list-style-type: none"> • https://gacetadental.com/2020/05/beneficios-de-la-practica-deportiva-para-la-salud-97982/ • https://youtu.be/5EVecScqpDI

ACTIVIDAD 2

Nombre de la actividad	Evaluando y desarrollando mi forma física
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Test de condición física • Circuitos de ejercicios físicos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa cómoda para hacer actividad física • Una botella con agua • Una toalla pequeña • Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones • Una silla o banca • Un cronometro o reloj • Celular • Cuaderno y lapicero.
Descripción de la Actividad	<p style="text-align: center;">Actividad 2.1 Test de Condición física</p> <p>1. Test de Flexibilidad: Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos. <p>Descripción: De pie, con piernas separadas a la anchura de las caderas, inclínate hacia delante, intentando alcanzar el suelo con las manos. Tus piernas y espalda deben estar rectas.</p>

MUY BUENA

BUENA



REGULAR

DEFICIENTE



Escribe en tu cuaderno el nivel alcanzado.

2. Test de Sentadilla en 1 minuto.

Objetivo:

- Evaluar la resistencia del muslo y glúteo.

Descripción:

El aspirante debe ubicarse de espalda a la silla con una separación de los pies al ancho de los hombros. Posterior a ello se debe poner en cuclillas y debe tocar suavemente la silla con los glúteos antes de ponerse de pie nuevamente. Adicionalmente se deben tener los brazos extendidos al frente. Deben realizarse la mayor cantidad de sentadillas posibles en 1 minuto.



Escribe en tu cuaderno cuantas sentadillas hiciste. Ten en cuenta las siguientes tablas:

TABLAS VALORATIVAS DEL TEST DE SENTADILLA EN 60'					
EDAD	HOMBRES				
	Excelente	Buena	Promedio	Regular	Deficiente
20-29	48	43 -47	37-42	33-36	0- 32
30-39	40	35-39	29-34	25-28	0-24
40-49	35	30-34	24-29	20-23	0-19
EDAD	MUJERES				
20-29	44	39-43	33-38	29-32	0-28
30-39	36	31-35	25-30	21-24	0-20
40-49	31	26-30	19-25	16-18	0-15

De: Health and Fitness Through Physical Activity (p 110) por M.L. Pollock, J.H Wilmore y S.M. 1985

3. Test de abdominales en 1 minuto.

Objetivo:

- Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Descripción:

Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho o estirados para que las manos toquen las rodillas al subir. Ideal si otra persona sujetara de los pies del evaluado para realizar el ejercicio, de lo contrario puede hacerse solo.

Desarrollo: desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que las manos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante 1 minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.

Imagen 1.



Escribe en el cuaderno el número de abdominales realizadas. Ten en cuenta la siguiente tabla:

HOMBRE



	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 33	< 30	< 25
Mala	33-40	30-35	25-32
Regular	41-51	36-43	33-42
Buena	52-65	44-55	43-51
Excelente	>65	> 55	> 52

MUJER



	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 32	< 24	< 20
Mala	32-37	24-31	20-27
Regular	38-50	32-36	28-32
Buena	51-60	37-45	33-39
Excelente	>60	> 45	> 39

4. Test de Flexión de Brazos en 1 minuto

Objetivo:

- Evaluar la fuerza de resistencia de los miembros superiores (tríceps, bíceps y deltoides).

Descripción:

- Acuéstese en la colchoneta, piso o toalla, manos apartadas aproximadamente a la anchura de los hombros y extendidas completamente.
- Los hombres apoyaran su peso en las manos y las puntas de los pies (ver figura 1). Las mujeres podrán apoyar sus rodillas (ver figura 2).
- Baje el cuerpo hasta que los codos alcancen 90 grados y luego regrese a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.
- La acción de levantar debe ser continua sin descanso.
- Completa tantas flexiones como le sea posible.
- Registra el número total de flexiones de brazo que logró durante 1 minuto.

Figura 1.



Flexiones Brazos

Figura 2.



Anota en tu cuaderno el número de flexiones que realizaste. Ten en cuenta la siguiente tabla:

HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 34	> 27	> 21

MUJER



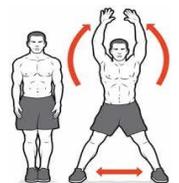
	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 10	< 7	< 8
Mala	10-13	7-12	8-11
Regular	14-18	13-16	12-16
Buena	19-27	18-24	17-21
Excelente	> 27	> 24	> 21

Actividad 2.2

Circuito de ejercicios

Antes de comenzar la rutina de ejercicios, debes recordar hacer un calentamiento para preparar tu cuerpo para el trabajo más fuerte. Para ello puedes hacer diferentes movimientos que involucren todas tus articulaciones, como los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, los codos y muñecas, y por último el cuello. Finalmente se hace un trote en el puesto por 30 segundos, terminando con un corto estiramiento de los grandes grupos musculares (recordar los estiramientos que se hacían en la clase). **Este primer circuito se hará del 1 al 12 de marzo.** Ahora estamos listos para comenzar con el circuito que, en esta oportunidad, está compuesto por 8 ejercicios. A continuación haremos la descripción de cada ejercicio y el tiempo de ejecución:

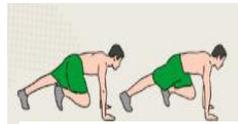
Ejercicio 1: Salto de títere. Se inicia el salto con los brazos al lado del cuerpo y luego en un salto se llevan los brazos arriba y se separan las piernas al mismo tiempo. **Se realizan 30 saltos.**



Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas) **hombres x 10 repeticiones, mujeres x 15 repeticiones.** Los hombres lo harán apoyando los pies en una silla, y las mujeres pueden apoyar sus rodillas, cuidando de no dejar la cadera arriba. A los hombres que se les dificulte realizar las flexiones con los pies en la silla, lo pueden hacer de la forma tradicional, **harán 15 repeticiones.**



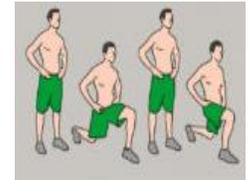
Ejercicio 3: Abdominales con piernas cruzadas en el aire. Desde esta posición se intentara subir el tronco lo más arriba posible. **Se realizan 20 repeticiones.** Si hay dificultad en sostener las piernas en el aire, se pueden apoyar en un asiento.



Escaladora

Ejercicio 4: Escaladora. Adoptamos la posición de tumbados en el suelo, apoyándonos solo con las manos y los brazos extendidos, y con la punta de los pies. Luego se llevan las rodillas hacia el pecho de forma alternada y rápida, primero la derecha y luego la izquierda, como lo muestra la figura. Se realiza este ejercicio **durante 30 segundos.**

Ejercicio 5: Tijera o Zancada. Desde la posición de pie se da un paso largo adelante con la pierna derecha, luego se flexiona llevando la rodilla de la pierna izquierda hacia el suelo. Se vuelve a la posición inicial y se repite el ejercicio llevando la pierna izquierda hacia adelante. Se hacen **10 repeticiones con cada pierna, o sea 20 en total.**



Ejercicio 6: Tríceps. Ubicando los dedos hacia abajo nos apoyamos de la silla, ponemos las pernas juntas y semiestiradas, y flexionamos los brazos, luego los extendemos. **Los hombres realizan 20 repeticiones y las mujeres realizan 15 repeticiones.**

Ejercicio 7: Skipping en el puesto. Se hace un trote en el puesto pero elevando las rodillas a la altura de la cadera. Se realiza este ejercicio **durante 30 segundos.**



Skipping



Ejercicio 8: Plancha. Apoyados sobre los antebrazos y las puntas de los pies, tratamos de mantener nuestro cuerpo totalmente en línea recta, quieto, es muy importante mantener en todo momento los músculos abdominales contraídos. **Se realiza durante 20 segundos.**

Una vez terminado el circuito de los 8 ejercicios, se descansa 30 segundos y se toma un poco de agua. Luego se vuelve a repetir el circuito 2 veces más, para un total de **3 vueltas** al circuito, siempre se descansa 30 segundos al final de cada circuito.

OJO...No olvides hacer **un buen estiramiento de todos los grupos musculares al finalizar tu rutina de ejercicios**, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.

Actividad 2.3

Semana del 15 al 26 de marzo. Se realizaran los siguientes cambios en la intensidad del circuito:

Ejercicio 1: Salto de títire, **X 35 repeticiones.**

Ejercicio 2: Flexiones de brazo con pies en banca, **X 15 repeticiones (hombres)**

Flexiones de brazo con rodillas apoyadas en el suelo, **X 20 repeticiones (mujeres)**

	<p>Ejercicio 3: Abdominales con piernas elevadas, X 25 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 4: Escaladora, X 40 segundos.</p> <p>Ejercicio 5: Tijera o zancada, X 30 repeticiones (15 con cada pierna).</p> <p>Ejercicio 6: Triceps en banca, X 25 repeticiones (Hombres), X 20 repeticiones (Mujeres).</p> <p>Ejercicio 7: Skipping en el puesto, X 40 segundos.</p> <p>Ejercicio 8: Plancha, X 30 segundos.</p> <p>Se le daran 3 vueltas al circuito.</p> <p style="text-align: center;">Actividad 2.4</p> <p>Semana del 29 de marzo al 9 de abril. Se realizaran los siguientes cambios en la intensidad del circuito:</p> <p>Ejercicio 1: Salto de títere, X 50 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 2: Flexiones de brazo con pies en banca, X 20 repeticiones (hombres) Flexiones de brazo con rodillas apoyadas en el suelo, X 25 repeticiones (mujeres)</p> <p>Ejercicio 3: Abdominales con piernas elevadas, X 35 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 4: Escaladora, X 50 segundos.</p> <p>Ejercicio 5: Tijera o zancada, X 40 repeticiones (20 con cada pierna).</p> <p>Ejercicio 6: Triceps en banca, X 30 repeticiones (Hombres), X 25 repeticiones (Mujeres).</p> <p>Ejercicio 7: Skipping en el puesto, X 50 segundos.</p> <p>Ejercicio 8: Plancha, X 40 segundos.</p> <p>Se le daran 3 vueltas al circuito.</p>
<p style="text-align: center;">Entrega de Evidencia</p>	<p style="text-align: center;">Qué debes entregar?</p> <p style="text-align: center;">Actividad 2.1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribir a mano (en un cuaderno o en hojas de block) los resultados de los test de condición física, tomarle foto y enviarla, al chat personal del Whatsapp o al correo electrónico del docente. • Fecha límite de entrega: 5 de marzo. <p style="text-align: center;">Actividad 2.2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clip de video (duración de 2 minutos aproximadamente) realizando el circuito de ejercicios semanal. (Para los estudiantes que no hagan la clase en vivo). • Fecha límite de entrega: 12 de marzo <p style="text-align: center;">Actividad 2.3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clip de video (duración de 2 minutos) realizando el circuito de ejercicios semanal. (Para los estudiantes que no hagan la clase en vivo). • Fecha límite de entrega: 26 de marzo. <p style="text-align: center;">Actividad 2.4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clip de video (duración de 2 minutos) realizando el circuito de ejercicios semanal. (Para los estudiantes que no hagan la clase en vivo). • Fecha límite de entrega: 12 de abril.
<p style="text-align: center;">Recomendaciones generales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben pasar mínimo 30 minutos para iniciar la actividad física). • Usar ropa cómoda.

	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones. • Tratar de no hacer pausas prolongadas al cambiar de ejercicio. Hacer una pausa de máximo 1 minuto al terminar cada vuelta al circuito, para hidratar y descansar. • Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico.
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Logros alcanzados
Referentes bibliográficos	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&tbm=isch&ved=2ahUKewiY3cbbpI7qAhXoZjABHWN5BE4Q2- • https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes