

**I.E.T.I. LUZ HAYDEE GUERRERO MOLINA**  
**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GUÍA DE ACTIVIDADES NO PRESENCIALES**  
**2021**



**PERIODO II**  
**GUIA 2 – SECCIÓN GENERAL**

<b>Grado</b>	<b>10°-11° (DECIMOS Y ONCES)</b>
<b>Intensidad horaria semanal</b>	1 hora a la semana
<b>Tema</b>	<p style="text-align: center;"><b>Habitos saludables: El Mindfulness</b></p> <p>El contexto en el que estamos viviendo actualmente nos obliga a sumir hábitos de vida que propendan por nuestro bienestar tanto físico como mental. El conseguir una conciencia plena del presente que vivimos nos puede llevar a estar libres del estrés y de la ansiedad propias del que vive en la angustia del pasado o en la incertidumbre del futuro.</p>
<b>Estándar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en la búsqueda de información sobre hábitos mentales saludables</li> <li>• Realizo diferentes actividades físicas que propenden hacia el cuidado y desarrollo de las diferentes cualidades físicas de mi cuerpo durante el aislamiento sanitario.</li> </ul>
<b>Competencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la educación física como una disciplina para asumir cambios en mi desarrollo personal.</li> </ul>
<b>Espacios de comunicación general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes por correo electrónico: <a href="mailto:wilpame8@hotmail.com">wilpame8@hotmail.com</a></li> <li>• Mensajes a través de la aplicación whatsapp: 3154270470, escribir siempre el nombre completo del estudiante y el curso.</li> </ul>
<b>Actividades generales</b>	Para el desarrollo de este tema se realizarán actividades de investigación teórica y actividades prácticas como diferentes circuitos de ejercicios propuestos para el desarrollo de todas las cualidades físicas.

**ACTIVIDAD 1**

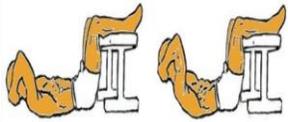
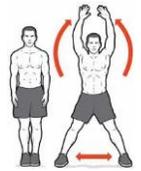
<b>Nombre de la actividad</b>	El mindfulness en adolescentes
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es el mindfulness y para qué sirve?</li> <li>• Ejercicios para desarrollar conciencia plena</li> </ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno u hojas de block</li> <li>• Lápiz, lapicero</li> <li>• Celular</li> </ul>

<b>Descripción de la Actividad</b>	<p align="center"><b>Actividad 1</b></p> <p>Buscar y leer los artículos científicos que se encuentran en los siguientes enlaces:  <a href="http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/taller-mindfulness-v3.pdf">http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/taller-mindfulness-v3.pdf</a>  <a href="http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Mindfulness%20en%20Ni%C3%B1os%20y%20Adolescentes.pdf">http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Mindfulness%20en%20Ni%C3%B1os%20y%20Adolescentes.pdf</a></p>
<b>Entrega de Evidencia</b>	<p align="center"><b>Actividad 1</b></p> <p><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes hacer un <i>texto argumentativo</i> (puedes hacerlo en tu cuaderno o en hojas de block, o en word si tienes las posibilidades) de mínimo <b>2 páginas</b> sobre el tema del <i>Mindfulness en adolescentes</i>. Puedes apoyarte en otros textos a parte del propuesto si lo deseas. Tomar foto o escanear y enviarlo al correo o whatsapp antes escritos.</li> <li>• Fecha límite de entrega: <b>20 de agosto del 2021.</b></li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logros alcanzados</li> </ul>
<b>Referentes bibliográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/taller-mindfulness-v3.pdf">http://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/taller-mindfulness-v3.pdf</a></li> <li>• <a href="http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Mindfulness%20en%20Ni%C3%B1os%20y%20Adolescentes.pdf">http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Mindfulness%20en%20Ni%C3%B1os%20y%20Adolescentes.pdf</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/ekxke0ObAJo">https://youtu.be/ekxke0ObAJo</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/lcok3IkB3s0">https://youtu.be/lcok3IkB3s0</a></li> </ul>

## ACTIVIDAD 2

<b>Nombre de la actividad</b>	Manteniendo y mejorando mi forma física
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos de ejercicios físicos</li> </ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda para hacer actividad física</li> <li>• Una botella con agua</li> <li>• Una toalla pequeña</li> <li>• Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones</li> <li>• Una silla</li> <li>• Un cronometro o reloj</li> <li>• Celular</li> </ul>
<b>Descripción de la Actividad</b>	<p align="center"><b>Actividad 2.1</b></p> <p><b>Circuitos de ejercicios</b></p> <p>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).</p> <p>Ahora estamos listos para comenzar con nuestra rutina de ejercicios. En esta oportunidad trabajaremos un circuito de <b>8 ejercicios</b>.</p>

**Ejercicio 1:** Salto de títere. Se realiza los saltos llevando los brazos arriba al tiempo que las piernas se separan, al bajar los brazos se cierran las piernas. **Se realizan 30 saltos de títere.**



**Ejercicio 2:** Abdominales altas con apoyo en asiento. Buscamos una silla donde poder apoyar nuestras piernas, como lo muestra la figura, trataremos de levantar el tronco del suelo todo lo que podamos. **Se realizan 20 repeticiones.**

**Ejercicio 3:** Sentadillas con salto. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas. **Se realizan 10 repeticiones.**



**Ejercicio 4:** Plancha. Apoyados sobre los antebrazos y las puntas de los pies, tratamos de mantener nuestro cuerpo totalmente en línea recta, es muy importante mantener en todo momento los músculos abdominales contraídos. Los que deseen aumentar un poco más la intensidad del ejercicio, pueden colocar los antebrazos un poco más a delante, de esta forma aumenta el trabajo muscular. **Se realiza durante 20 segundos.**



Flexiones Brazos

**Ejercicio 5:** Flexiones de brazo (lagartijas) x **15 repeticiones.** Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres en 6 apoyos, cuidando de no dejar la cadera arriba (manos, rodillas y punta de pies).



**Ejercicio 6:** Puente. Acostados con la espalda en el suelo y las piernas ligeramente separadas y flexionadas, despegamos la cadera del suelo con un movimiento hacia arriba, luego bajamos. **Se realizan 10 repeticiones.**



Escaladora

**Ejercicio 7:** 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 20 segundos.**

**Ejercicio 8:** Sentadilla Búlgara. Apoyamos uno de los 2 pies en un asiento o banco (ver la figura) y se hace una flexión de rodilla con la pierna que está al frente. Se realizan 5 repeticiones con la pierna derecha y 5 repeticiones con la pierna izquierda.



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 todo 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**

	<p><b>tu rutina de ejercicios</b>, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente. Esta rutina de ejercicios se relizara del <b>2 al 20 de agosto</b>, debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana (el día de la clase y otros 2 días más en la semana).</p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.2</b></p> <p><b>Circuito de ejercicios (del 23 de agosto al 10 de septiembre):</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Salto de títere, <b>X 30 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 2:</b> Abdominales altas, <b>X 25 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 3:</b> Sentadilla con salto, <b>X 15 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 4:</b> Plancha, <b>X 30 segundos</b>  <b>Ejercicio 5:</b> Flexiones de brazo (lagartijas), <b>X 18 repeticiones Hombres y Mujeres</b>  <b>Ejercicio 6:</b> Puente, <b>X 15 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 7:</b> Sentadilla Búlgara, <b>X 8 repeticiones con cada pierna</b>  <b>Se le darán 4 vueltas al circuito.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.3</b></p> <p><b>Circuito de ejercicios (del 13 de septiembre al 1 de octubre):</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Salto de títere, <b>X 40 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 2:</b> Abdominales altas, <b>X 30 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 3:</b> Sentadilla con salto, <b>X 20 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 4:</b> Plancha, <b>X 40 segundos</b>  <b>Ejercicio 5:</b> Flexiones de brazo (lagartijas), <b>X 20 repeticiones Hombres y Mujeres</b>  <b>Ejercicio 6:</b> Puente, <b>X 20 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 7:</b> Sentadilla Búlgara, <b>X 10 repeticiones con cada pierna</b>  <b>Se le darán 4 vueltas al circuito.</b></p>
<b>Entrega de Evidencia</b>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2</b></p> <p><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes enviar un <b>clip de video</b> de cada bloque (de máximo 2 minutos) donde se pueda observar la ejecución de los ejercicios. Recuerda q solo es necesario hacer 2 videos semanales (aunque los circuitos debes hacerlos mínimo 3 veces en la semana para mejorar tu condición física). <b>Recomendación para hacer el video:</b> el video lo puedes hacer de la siguiente forma...grabas 10 segundos del primer ejercicio, pausas el video (tú sigues en tu ejercicio), luego grabas otros 10 segundos del segundo ejercicio y pausas el video (tú sigues en tu ejercicio), luego el tercer ejercicio...lo pausas, y así hasta q llegues al último ejercicio. Aunque lógicamente tu seguirás dando las vueltas al circuito que resten...las cuales son <b>3 en total para cada bloque!</b>. De esa forma puedo ver como haces cada ejercicio y corregirte si es necesario...y el video no queda tan pesado para enviar!!</li> <li>• <b>Actividad 2.1:</b> clips de videos de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 22 al 28 de junio. Fecha límite de entrega Domingo 28 de junio.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.2:</b> clips de videos de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 29 de junio al 5 de julio. Fecha límite de entrega Domingo 5 de julio.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.3:</b> clips de videos de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 6 al 12 de julio. Fecha límite de entrega Domingo 12 de julio.</b></li> </ul>
<b>Recomendaciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben</li> </ul>

	<p>pasar mínimo 30 minutos para iniciar la actividad física).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar ropa cómoda.</li> <li>• Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones.</li> <li>• 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.</li> <li>• Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico.</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logros alcanzados</li> </ul>
<b>Referentes bibliográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwiY3cbbpl7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-">https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwiY3cbbpl7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-</a></li> <li>• <a href="https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes">https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes</a></li> </ul>