


 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	<b>GUIA DE APRENDIZAJE</b>				
	<b>CODIGO</b>	<b>VERSION</b>	<b>FECHA</b>	<b>PAGINACION</b>	

Fecha de Iniciación: 19-10-2021	Fecha de terminación : 26-11-2021
Docente(s): GILBERTO CUERO – WILSON PALOMINO	
Institución Educativa: I.T.I Luz Haydee Guerrero Molina	Sede: PRINCIPAL
Área(s): EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	
Medio de comunicación con el Docente	E-mail: <a href="mailto:d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co">d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co</a> Whatsapp: 315 427 04 70
PERIODO III	
GRADOS 8° - 9° (OCTAVOS Y NOVENOS)	

**Tópico generativo:**  
**Entrenamiento de la fuerza en adolescentes...**

Son muchos los interrogantes que surgen sobre el entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes, que afectan su crecimiento... su desarrollo motor y su desarrollo intelectual, entre otros. Pero las investigaciones sobre este tema han arrojado importantes datos. Te invitamos a que investigues sobre este maravilloso tema.

Estándar	Aprendizajes	Evidencias de Aprendizaje	Nivel de Desempeño
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigo y reflexiono sobre los efectos del entrenamiento de la fuerza en adolescentes.</li> <li>• Identifico los medios del entrenamiento de la fuerza.</li> <li>• Realizo diferentes actividades físicas que propenden hacia el cuidado y desarrollo de mi cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios del entrenamiento de la fuerza en adolescentes.</li> <li>• Recomendaciones para el entrenamiento de la fuerza en adolescentes.</li> <li>• Diferentes tipos de ejercicios para desarrollar la fuerza con autocarga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarea escrita sobre los métodos del entrenamiento de la fuerza en adolescentes.</li> <li>• Correcta ejecución de los ejercicios físicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superior</li> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

<b>Rutina de Pensamiento</b>	Pienso...me intereso...investigo!
<b>Destreza de Pensamiento</b>	Evaluar la razonabilidad de las ideas

Leer el siguiente texto:



**Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes, qué es lo que debes saber?**



La evidencia científica de estos últimos años apoya la participación regular en el entrenamiento de fuerza en los jóvenes con el fin de reforzar la salud y las adaptaciones físicas, y mejorar la condición física y el rendimiento deportivo.

Existe un mayor apoyo para el uso del entrenamiento de fuerza en los jóvenes, siempre y cuando estos programas sean planificados y supervisados por profesionales cualificados y mientras sean adaptados y coherentes con las necesidades, metas, capacidades y habilidades de niños y adolescentes.

Entrega de Evidencia	<b>Actividad 1</b>
	<p><b>Qué debes entregar?</b>  Apoyándote en la lectura anterior, investiga y escribe en tu cuaderno (o en hojas de block):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuáles son los beneficios del entrenamiento de la fuerza en adolescentes?</li> <li>2. Cuáles son las recomendaciones para el entrenamiento de la fuerza en adolescentes?</li> <li>3. Cuáles son los medios para el entrenamiento de la fuerza?</li> </ol> <p>Envía fotos o escaneos de las páginas escritas, al correo electrónico o al whatsapp escrito anteriormente.</p> <p>• <b>Fecha límite de entrega: Noviembre 5 del 2021</b></p>

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texto escrito realizado en el cuaderno.</li> </ul>
Referentes bibliográficos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-de-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-que-tipo-de-ejercicios-pueden-hacer-parte-">https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-de-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-que-tipo-de-ejercicios-pueden-hacer-parte-</a> <a href="https://youtu.be/nSLHPt2NtNO">https://youtu.be/nSLHPt2NtNO</a></li> <li>• <a href="https://www.vitonica.com/entrenamiento/ejercicios-de-autocarga-una-opcion-comoda-e-intensa">https://www.vitonica.com/entrenamiento/ejercicios-de-autocarga-una-opcion-comoda-e-intensa</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/-AN_99IX2Kk">https://youtu.be/-AN_99IX2Kk</a></li> </ul>

Nombre de la actividad	<b>ACTIVIDAD 2</b> La Actividad Física Como Parte Importante De Mi Vida
Contenidos	Circuitos de ejercicios físicos como medio para el mejor uso de mi tiempo libre
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda para hacer actividad física</li> <li>• Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones</li> <li>• Una botella con agua</li> <li>• Una toalla pequeña</li> <li>• Un cronometro o reloj</li> <li>• Celular</li> </ul>
Descripción de la Actividad	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.1</b></p> <p><b>Circuito 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 el circuito que, en esta oportunidad, está compuesto por 5 ejercicios, cada ejercicio tendrá un número determinado de repeticiones que deben realizarse en un límite de tiempo. A continuación haremos la descripción de cada ejercicio y el Reto que se debe cumplir.</p>



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

GUIA DE APRENDIZAJE

CODIGO

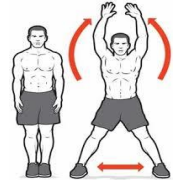
VERSION

FECHA

PAGINACION



**Ejercicio 1:** Salto de títere. Se inicia el salto con los brazos al lado del cuerpo y las piernas cerradas, luego en un salto se llevan los brazos arriba y se separan las piernas al mismo tiempo. **Reto:** realizar 40 saltos en menos de 50 segundos.



Flexiones Brazos

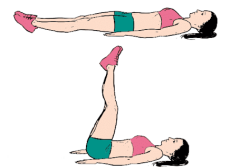
**Ejercicio 2:** Flexiones de brazo (lagartijas). Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres pueden apoyar las rodillas. **Reto:** realizar 15 lagartijas en menos de 25 segundos.



Sentadilla Salto

**Ejercicio 3:** Sentadillas con salto. Se deben flexionar las piernas solo hasta los 90 grados. **Reto:** realizar 15 repeticiones en menos de 25 segundos.

**Ejercicio 4:** Abdominales bajas. Tendidos en el suelo colocamos los brazos al lado de nuestro cuerpo y elevamos al mismo tiempo ambas piernas hasta lograr un ángulo entre 45° y 90° con respecto al suelo (ver la figura). **Reto:** realizar 20 repeticiones en menos de 40 segundos.





**Ejercicio 5:** Burpees. Este ejercicio consiste en hacer una flexión de brazos completa y luego realizar un salto donde nuestras manos se tocan arriba de la cabeza (ver la figura). **Reto:** realizar 10 repeticiones en menos de 25 segundos.



Una vez terminado el circuito de los 5 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 tu rutina de ejercicios, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.

Esta rutina de ejercicios se relizara del **4 al 29 de octubre**, debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana (el día de la clase y otros 2 días más en la semana).

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	<b>GUIA DE APRENDIZAJE</b>				
	<b>CODIGO</b>	<b>VERSION</b>	<b>FECHA</b>	<b>PAGINACION</b>	

	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.2</b></p> <p>Circuito de ejercicios (del 1 al 12 de noviembre):</p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Salto de títere. <b>Reto: 45 saltos en menos de 55 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo (lagartijas) <b>Reto: 18 lagartijas en menos de 30 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 3:</b> Sentadilla con salto. <b>Reto: 18 repeticiones en menos de 30 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Abdominales bajas. <b>Reto: 25 repeticiones en menos de 50 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 5:</b> Burpees. <b>Reto: realizar 12 repeticiones en menos de 25 segundos.</b></p> <p>Se le darán 4 vueltas al circuito.</p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.3</b></p> <p>Circuito de ejercicios (del 15 al 26 de noviembre):</p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Salto de títere. <b>Reto: 50 saltos en menos de 60 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo (lagartijas) <b>Reto: 20 lagartijas en menos de 30 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 3:</b> Sentadilla con salto. <b>Reto: 20 repeticiones en menos de 35 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Abdominales bajas. <b>Reto: 30 repeticiones en menos de 50 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 5:</b> Burpees. <b>Reto: realizar 15 repeticiones en menos de 30 segundos.</b></p> <p>Se le darán 4 vueltas al circuito.</p>
Entrega de Evidencia	<p style="text-align: center;"><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes enviar un clip de video (o pueden ser varios) donde se pueda observar la ejecución de los 5 ejercicios con sus repeticiones completas. Recuerda q solo es necesario hacer un video semanal (aunque tu rutina de ejercicios debes hacerla 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 el número de repeticiones o tiempo que debe durar el ejercicio y pausas el video, luego grabas segundo ejercicio y pausas el video, luego el tercer ejercicio...lo pausas, y así hasta q llegues al último ejercicio. Aunque</li> </ul>

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

	<p>lógicamente tu seguirás dando las vueltas al circuito que resten... 3 o 4 en total!. De esa forma puedo ver como haces cada ejercicio y corregirte si es necesario...y el video no queda tan pesado para enviar!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 2.1:</b> clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 4 al 29 de octubre. <b>Fecha límite de entrega domingo 31 de octubre.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.2:</b> clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 1 al 12 de noviembre. <b>Fecha límite de entrega domingo 14 de noviembre.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.3:</b> clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 15 al 26 de noviembre. <b>Fecha límite de entrega domingo 28 de noviembre.</b></li> </ul>
Recomendaciones generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben pasar mínimo 30 minutos luego de la comida para iniciar la actividad física).</li> <li>• Usar ropa cómoda pero completa, no hacer los ejercicios en chanclas.</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 30 segundos al terminar cada vuelta al circuito, para hidratar y descansar.</li> <li>• De ser necesario, pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video.</li> </ul>
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de las rutinas de ejercicios en la video clase</li> <li>• Clips de video enviados vía whatsapp o E-mail</li> </ul>
Referentes bibliográficos	<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=2ahUKEwiY3cbbpI7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-">https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwiY3cbbpI7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-</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> <li>• <a href="https://youtu.be/VuJb4nD50ow">https://youtu.be/VuJb4nD50ow</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/ID_gfTofg4A">https://youtu.be/ID_gfTofg4A</a></li> </ul>