

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



GUÍA 1 – PERIODO I

| | |
|-----------------------------------|---|
| Grado | 7° (SEPTIMOS) |
| Intensidad horaria semanal | 2 Horas |
| Tema | <p>DESCUBRIENDO LO QUE LA EDUCACIÓN FÍSICA HACE EN MÍ</p> <p>Aunque todos ya han tenido la oportunidad de estar en una clase de Educación Física, muy pocos saben realmente Qué es la Educación Física y cuál es la importancia que tiene en la formación de las personas. Por ello en esta primera Guía, abordaremos el concepto de lo que es la Educación Física, sus objetivos y la importancia de poder realizarla de forma continua. Además abordaremos otros temas como: El Calentamiento, Los test físicos iniciales y los circuitos de ejercicios que realizaremos en clase.</p> <p>¡Bienvenid@s!!</p> |

| | |
|---|--|
| Estándar | <ul style="list-style-type: none"> • Participo en la asimilación de los diferentes cambios como persona a través de la clase de educación Física. • Realizo las diferentes actividades que propenden hacia el cuidado y desarrollo de mí cuerpo. |
| Competencia | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la educación física como una disciplina para asumir cambios en mi desarrollo personal. |
| 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 test físicos y 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 y colores • Celular y/o computador con acceso a internet |
| Semanas y horas de trabajo | 1 semana; 2 horas de trabajo |
| Descripción de la secuencia propuesta | <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. |
| Recomendaciones generales | <ul style="list-style-type: none"> • Verificar al momento de hacer la consulta tener buena conectividad para ver el video con claridad. |
| Entrega de evidencia | <p style="text-align: center;">Qué debes entregar?</p> <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 | Logros alcanzados |
| Referentes bibliográficos | <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Circuito de ejercicios |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa cómoda para hacer actividad física • Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones • Una botella con agua • Una toalla pequeña • Un cronometro • Celular • Cuaderno y lapicero. |
| Semanas y horas de trabajo | 5 semanas; 5 horas de trabajo (los circuitos de ejercicios se recomienda hacerlos 3 veces a la semana) |
| 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 Equilibrio en 1 minuto

Objetivo:

- Evaluar el equilibrio sosteniéndose en un pie.

Descripción:

Colocarse en posición erguida y mantener el equilibrio sobre una pierna durante 1 minuto. Mantener los brazos relajados a lo largo del cuerpo y la otra pierna apoyada en la rodilla de la pierna que está en el suelo.



Escribe en tu cuaderno cuantos segundos duraste en equilibrio. Ten en cuenta la siguiente tabla:

Resultados:

| TIEMPO | |
|-----------|-----------------|
| MUY BUENO | Más de 1 minuto |
| BUENO | 30-59 Seg. |
| REGULAR | 0-29 Seg. |

3. Test de Sentadilla en 30 segundos.

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 30 segundos.



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

| HOMBRES | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 |
| Muy mala | <16 | <14 | <12 |
| Mala | 16-20 | 14-18 | 12-15 |
| Regular | 21-24 | 19-22 | 16-20 |
| Buena | 25-29 | 23-28 | 21-26 |
| Excelente | >30 | >28 | >26 |

| MUJERES | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| | 20-29 | 30-39 | 40-49 |
| Muy mala | <13 | <12 | <10 |
| Mala | 13-16 | 12-15 | 10-14 |
| Regular | 17-20 | 16-19 | 15-18 |
| Buena | 21-26 | 20-25 | 19-23 |
| Excelente | >27 | >25 | >23 |

4. Test de abdominales en 30 segundos

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 30 segundos, 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:

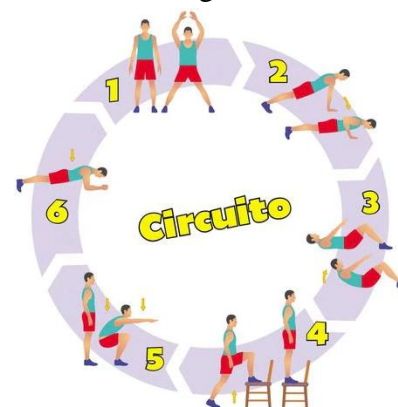
| EDAD | GÉNERO | EXCELENTE | BUENO | REGULAR | MALO |
|---------------------|---------|-----------|---------|---------|------|
| 12 Y 13 AÑOS | HOMBRES | + 28 | 27 – 22 | 21 – 14 | - 14 |
| | MUJERES | + 27 | 26 – 20 | 19 – 13 | - 12 |
| 14 AÑOS | HOMBRES | + 33 | 32 – 26 | 25 – 19 | - 18 |
| | MUJERES | + 28 | 27 – 22 | 21 – 16 | - 15 |
| 15 AÑOS | HOMBRES | + 36 | 35 – 29 | 28 – 22 | - 21 |
| | MUJERES | + 30 | 29 – 24 | 23 – 18 | - 17 |
| 16 AÑOS | HOMBRES | + 37 | 36 – 32 | 31 – 26 | - 25 |
| | MUJERES | + 31 | 30 – 26 | 25 – 19 | - 18 |
| 17 AÑOS EN ADELANTE | HOMBRES | + 38 | 37 – 33 | 32 – 27 | - 26 |
| | MUJERES | + 31 | 30 – 26 | 25 – 19 | - 19 |

Para tener una mejor comprensión sobre el test abdominal, se recomienda ver el siguiente video: <https://youtu.be/dicduple15E>

Actividad 2.2:

Luego de realizar los test de condición física, el estudiante deberá realizar el siguiente circuito de ejercicios, el cual tendrá que efectuar mínimo 3 veces en la semana, durante 2 semanas, para que logre una mejora de su condición física (**del 1 de marzo al 12 de marzo**). Para la tercera semana se realizara el mismo circuito pero éste tendrá una variación en su intensidad. Recuerda que 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. En la imagen 2 se pueden ver los 6 ejercicios o estaciones de las cuales consta el circuito:

Imagen 2.



Descripción de los ejercicios:

Ejercicio 1: Salto de títere x 20 repeticiones.

Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas) x 10 repeticiones. Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres en 6 apoyos (manos, rodillas y punta de pies).

Ejercicio 3: Abdominales x 20 repeticiones (se hacen las abdominales igual que en el test).

Ejercicio 4: Subidas al asiento x 20 repeticiones, intercalando el pie que se usa para subir, es decir, una vez se sube con derecha y la siguiente con izquierda. Para este ejercicio se puede usar un banco pequeño (verificar que el asiento o banco escogido soporte su peso) o el escalón de una escalera.

Ejercicio 5: Sentadillas x 20 repeticiones. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas.

Ejercicio 6: Plancha x 15 segundos.

La duración de éste primer circuito será lo que se demoren en darle **4 vueltas**, es decir, cada estación o ejercicio se repetirá 4 veces. Se pueden hacer pausas para hidratar y descansar por 1 minutos cada vez que se termine una vuelta al circuito.

Los circuitos de ejercicios se deben realizar por una semana, mínimo 3 veces (uno de esos días será en clase).

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:

La tercera semana (del 15 al 26 de marzo) se realizarán los siguientes cambios a los ejercicios:

Ejercicio 1: Salto de títere x 30 repeticiones.

Ejercicio 2: 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 (manos, rodillas y punta de pies).

Ejercicio 3: Abdominales x 30 repeticiones (se hacen las abdominales igual que en el test).

Ejercicio 4: Subidas al asiento x 30 repeticiones.

Ejercicio 5: Sentadillas x 30 repeticiones. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas.

Ejercicio 6: Plancha x 20 segundos.

Este circuito durara 4 vueltas también.

| | |
|---|---|
| | <p style="text-align: center;">Actividad 2.4:</p> <p>La quinta semana (del 29 de marzo al 9 de abril) se realizarán los siguientes cambios a los ejercicios:</p> <p>Ejercicio 1: Salto de títtere x 40 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas) x 20 repeticiones. Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres en 6 apoyos (manos, rodillas y punta de pies).</p> <p>Ejercicio 3: Abdominales x 40 repeticiones (se hacen las abdominales igual que en el test).</p> <p>Ejercicio 4: Subidas al asiento x 40 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 5: Sentadillas x 40 repeticiones. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas.</p> <p>Ejercicio 6: Plancha x 30 segundos.</p> <p>La duración del circuito será de 4 vueltas.</p> |
| <p style="text-align: center;">Recomendaciones generales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Usar ropa cómoda. • Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico. • Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones. • Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento. • Hacer un calentamiento breve antes de iniciar la rutina de ejercicios. • Tratar de no hacer pausas prolongadas al cambiar de ejercicio. Hacer una pausa de máximo 2 minutos al terminar cada vuelta al circuito, para hidratar y descansar. |
| <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). |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| Instrumentos de evaluación | Logros alcanzados |
| Referentes bibliográficos | <ul style="list-style-type: none"> • https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/depfof.htm • https://youtu.be/dicduxlel5E |