



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

	PERIDO: 2	
Áreas/Asignaturas	EDUCACION FISICA GRADO 11	Fecha de entrega:
DBA/DESEMPEÑO	Comprende la importancia de Desarrollar permanentemente Las capacidades físicas, habilidades motrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje Realizo con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos saludables y de calidad de vida. Explora y ejecuta actividades predeterminadas, potencializando sus capacidades motrices. Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con su grupo familiar.	
ESTANDAR O COMPETENCIAS	Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mi entorno familiar. Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.	
Guía elaborada por los docentes:	COLECTIVO DE MAESTROS DE EDUCACION FISICA DEL MUNICIPIO DE YUMBO - VALLE	
Nombre del estudiante		Grado: _____
Docente que evalúa Correo electrónico	Edwin Sandoval mayoredufisica@gmail.com	WhatsApp:3007148064

INTRODUCCIÓN

Señor padre de familia y Estudiante: debido a la emergencia sanitaria con la pandemia se ha diseñado una Ruta de Aprendizaje en Casa por medio de guías; Una vez reciba la guía en la primera semana usted y su hijo(a) podrán solicitar tutoría a su profesor en horario diurno, por el correo o el whatsApp medio que ustedes dispongan, después de recibir el desarrollo de la guía, el docente retroalimentara y si es necesario se deba corregir y reenviarlo nuevamente.

En la sociedad que vivimos actualmente es importante la estimulación de los jóvenes desde el campo de la vida integral de este. Es vital que aprendamos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de un contexto social y cultural examinando el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física.

El mundo social y laboral nos lleva a niveles elevados de estrés, por esta razón es importante incluir en el proceso de formación aprendizaje y en la vida cotidiana, momentos en los que cada individuo tenga el espacio de cambiar la rutina laboral e incluya en su día a día momentos de actividad física acompañado de hábitos alimentarios que prolonguen su salud física, mental y laboral.



LEY 1562 DE 2012 (Julio 11) Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

ARTÍCULO 1°

Definiciones: Sistema General de Riesgos Laborales: Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales. Salud Ocupacional: Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Programa de Salud Ocupacional: en lo sucesivo se entenderá como el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Este Sistema consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo PARÁGRAFO . El uso de las anteriores definiciones no obsta para que no se mantengan los derechos ya existentes con las definiciones anteriores.

ARTÍCULO 3°.

Accidente de trabajo. Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. NOTA: La Corte Constitucional en Sentencia C-509 de 2014 declara EXEQUIBLE las expresiones "o contratante" y "o contratista" Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador. NOTA: La Corte Constitucional en Sentencia C-509 de 2014 declara EXEQUIBLE las expresiones "o contratante" y "o contratista" También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función. De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

ARTÍCULO 4°.

Enfermedad laboral. Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes. **PARÁGRAFO 1°.** El Gobierno Nacional, previo concepto del Consejo Nacional de Riesgos Laborales, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales. **PARÁGRAFO 2°.** Para tal efecto, El Ministerio de la Salud y Protección Social y el Ministerio de Trabajo, realizará una actualización de la tabla de enfermedades laborales por lo menos cada tres (3) años atendiendo a los estudios técnicos financiados por el Fondo Nacional de Riesgos Laborales.

ARTÍCULO 10.

Fortalecimiento de la prevención de los riesgos laborales en las micro y pequeñas empresas en el país. Las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales fortalecerán las actividades de promoción y prevención en las micro y pequeñas empresas que presentan alta siniestralidad o están clasificadas como de alto riesgo. El Ministerio del Trabajo definirá los criterios técnicos con base en los cuales las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales focalizarán sus acciones de promoción y prevención de manera que se fortalezcan estas actividades en las micro y pequeñas empresas, para lo cual se tendrá en cuenta la frecuencia, severidad y causa de los accidentes y enfermedades laborales en estas empresas, así como los criterios técnicos que defina el Ministerio de Salud y Protección Social en lo relacionado con la afiliación de trabajadores afiliados a micro y pequeñas empresas. **PARÁGRAFO.** Dentro de las campañas susceptibles de reproducción en medios físicos o electrónicos y actividades generales de promoción y prevención de riesgos laborales que realizan periódicamente las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales se involucrarán a trabajadores del sector informal de la economía, bajo la vigilancia y control del Ministerio de Trabajo

ARTÍCULO 11.

Servicios de Promoción y Prevención. Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales serán las siguientes: 1. Actividades básicas programadas y evaluadas conforme a los indicadores de Riesgos Laborales para las empresas correspondiente al cinco por ciento (5%) del total de la cotización, como mínimo serán las siguientes: a) Programas, campañas y acciones de educación y prevención dirigidas a garantizar que sus empresas afiliadas conozcan, cumplan las normas y reglamentos técnicos en salud ocupacional, expedidos por el Ministerio de Trabajo; b)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

Programas, campañas y acciones de educación y prevención, dirigidas a garantizar que sus empresas afiliadas cumplan con el desarrollo del nivel básico del plan de trabajo anual de su Programa de Salud Ocupacional; c) Asesoría técnica básica para el diseño del Programa de Salud Ocupacional y el plan de trabajo anual de todas las empresas; Departamento Administrativo de la Función Pública Ley 1562 de 2012 7 EVA - Gestor Normativo d) Capacitación básica para el montaje de la brigada de emergencias, primeros auxilios y sistema de calidad en salud ocupacional; e) Capacitación a los miembros del comité paritario de salud ocupacional en aquellas empresas con un número mayor de 10 trabajadores, o a los vigías ocupacionales, quienes cumplen las mismas funciones de salud ocupacional, en las empresas con un número menor de 10 trabajadores; f) Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas; g) Investigación de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales que presenten los trabajadores de sus empresas afiliadas. 2. Del noventa y dos por ciento (92%) del total de la cotización, la Entidad Administradora de Riesgos Laborales destinará como mínimo el diez por ciento (10%) para lo siguiente: a) Desarrollo de programas regulares de prevención y control de riesgos laborales y de rehabilitación integral en las empresas afiliadas; b) Apoyo, asesoría y desarrollo de campañas en sus empresas afiliadas para el desarrollo de actividades para el control de los riesgos, el desarrollo de los sistemas de vigilancia epidemiológica y la evaluación y formulación de ajustes al plan de trabajo anual de las empresas. Los dos objetivos principales de esta obligación son: el monitoreo permanente de las condiciones de trabajo y salud, y el control efectivo del riesgo; c) Las administradoras de riesgos laborales deben desarrollar programas, campañas, crear o implementar mecanismos y acciones para prevenir los daños secundarios y secuelas en caso de incapacidad permanente parcial e invalidez, para lograr la rehabilitación integral, procesos de readaptación y reubicación laboral; d) Diseño y asesoría en la implementación de áreas, puestos de trabajo, maquinarias, equipos y herramientas para los procesos de reinserción laboral, con el objeto de intervenir y evitar los accidentes de trabajo y enfermedades Laborales; e) Suministrar asesoría técnica para la realización de estudios evaluativos de higiene ocupacional o industrial, diseño e instalación de métodos de control de ingeniería, según el grado de riesgo, para reducir la exposición de los trabajadores a niveles permisibles. La Superintendencia Financiera, podrá reducir el porcentaje del diez por ciento (10%) definido en el numeral 2 del presente artículo, de acuerdo a la suficiencia de la tarifa de cotización, sólo cuando se requiera incrementar las reservas para cubrir los siniestros por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos laborales. 3. Hasta el tres (3%) del total de la cotización se destinará para el Fondo de Riesgos Laborales. El Gobierno Nacional a través de los Ministerio de Hacienda y Crédito Público, Trabajo y Salud y Protección fijará el monto correspondiente previo estudio técnico y financiero que sustente dicha variación. El estudio podrá ser contratado con recursos del Fondo de Riesgos Laborales. **PARÁGRAFO 1º.** Las administradoras de riesgos laborales no pueden desplazar el recurso humano ni financiar las actividades que



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

por ley le corresponden al empleador, y deben otorgar todos los servicios de promoción y prevención sin ninguna discriminación, bajo el principio de la solidaridad, sin tener en cuenta el monto de la cotización o el número de trabajadores afiliados. **PARÁGRAFO 2°.** En todas las ciudades o municipios donde existan trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales las administradoras de riesgos Laborales deben desarrollar las actividades de promoción y prevención con un grupo interdisciplinario capacitado y con licencia de salud ocupacional propio o contratado bajo su responsabilidad. Para ampliar la cobertura, la ejecución de dichas actividades podrá realizarse a través de esquemas de acompañamiento virtual y de tecnologías informáticas y de la comunicación, sin perjuicio del seguimiento personal que obligatoriamente respalde dicha gestión. Departamento Administrativo de la Función Pública Ley 1562 de 2012 8 EVA - Gestor Normativo **PARÁGRAFO 3°.** La Entidad Administradora de Riesgos Laborales deberá presentar un plan con programas, metas y monto de los recursos que se vayan a desarrollar durante el año en promoción y prevención, al Ministerio de Trabajo para efectos de su seguimiento y cumplimiento conforme a las directrices establecidas por la Dirección de Riesgos Profesionales de ahora en adelante Dirección de Riesgos Laborales. **PARÁGRAFO 4°.** Los gastos de administración de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales serán limitados. El Ministerio de Trabajo podrá definir tales límites, previo concepto técnico, del Consejo Nacional de Riesgos Laborales acorde con variables como tamaño de empresa, número de trabajadores, clase de riesgo, costos de operación necesarios para garantizar el cumplimiento de las normas legales vigentes, entre otras. **PARÁGRAFO 5°.** (La labor de intermediación de seguros será voluntaria en el ramo de riesgos laborales, y estará reservada legalmente a los corredores de seguros, a las agencias y agentes de seguros, que acrediten su idoneidad profesional y la infraestructura humana y operativa requerida en cada categoría para el efecto, quienes se inscribirán ante el Ministerio de Trabajo. Quien actué en el rol de intermediación, ante el mismo empleador no podrá recibir remuneración adicional de la administradora de riesgos laborales, por la prestación de servicios asistenciales o preventivos de salud ocupacional. En caso que se utilice algún intermediario, se deberá sufragar su remuneración con cargo a los recursos propios de la Administradora de Riesgos Laborales. (Reglamentado por el Decreto Nacional 1637 de 2013). (Ver Decreto 1083 de 2015. art. 2.2.30.5.2 numeral 8) (Ver Sentencia de la Corte Constitucional C-460 de 2013).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

1. Con base en la lectura de los artículos realizar las siguientes actividades

-Definir los siguientes conceptos:

- Sistema General de riesgos laborales
- Salud Ocupacional
- Programa de Salud Ocupacional
- Accidente de trabajo
- Enfermedad laboral
- Riesgos laborales
- Promoción y prevención

-Realiza un collage con la temática de la lectura.

2. Prevención de accidentes laborales

- De forma individual los aprendices deben observar el video:


- Sin lesión no hay accidentes: <https://youtu.be/8DEeYKkritg>
- Los accidentes no existen: <https://youtu.be/2chIID42-Og>

- A partir de los videos observados, describir tres situaciones escolares y tres laborales en las que ponen o han puesto en riesgo su seguridad laboral.

3. Exploración de riesgos ocupacionales

- Realizar un recorrido por la casa e identificar los incidentes que pueden generar un accidente (cocina, baño, mesa, comedor, sala, lavadora, secadora, entre otros). Señale las acciones correctivas que deben llevarse a cabo, Use la siguiente rejilla y haciendo uso de las normas técnicas de presentación de trabajos escritos elabore un informe.



Área o Lugar	Descripción del incidente	Evidencia Fotográfica	Consecuencia	Acción Correctiva
Ejemplo: Escalera central al segundo piso del bloque A	El pasamano está deteriorado o en mal estado.		Heridas, cortadas, caídas.	Reparar el pasamano

4. Juego de Roles – Rutina de Entrenamiento



Retomando las actividades de aprendizaje propuestas en el momento de apropiación del conocimiento, los aprendices deben diseñar una rutina de entrenamiento que les permita mejorar su condición física. Tenga en cuenta los datos obtenidos de su peso y talla, actividades que realiza en su programa de formación e índice de masa corporal, incluya ejercicios diferentes a los trabajados en clases. Esta rutina debe cumplir con los siguientes parámetros

- a) Objetivo:
- b) Fase inicial: Entrada en calor, movimiento articular, estiramiento, aumento de la temperatura corporal.
- c) Fase central: Actividades para dar respuesta al objetivo propuesto teniendo en cuenta las actividades del programa de formación.
- d) Fase final: Recuperación de la sesión de entrenamiento.

Diseñar una lista de chequeo para evaluar la rutina de entrenamiento.

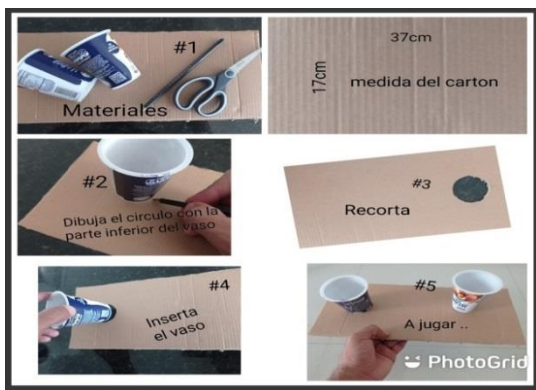


5. RETOS FAMILIARES

Estas actividades recreativas se realizan con el fin de que mejores la coordinación óculo manual y puedas compartir algunos espacios con tu familia.

RETO No. 1

Materiales



Instrucciones de juego

En esta actividad debes intentar que el vaso que se encuentra en la punta del cartón pueda encajar en el vaso insertado, para ello debes impulsar el vaso hacia arriba como lo muestra la siguiente imagen



Ahora si a jugar!!!!

El reto consiste en realizar 4 intentos con las cantidades de lanzamientos establecidas en la tabla; al finalizar todos los lanzamientos, cada intento valido se registra en la casilla de aciertos (+) y los intentos nulos en las casillas de fallidos (-).

JUGADOR No.1	Intento N.1	Intento N.2	Intento N.3	Intento N.4
Total Lanzamientos	10	15	20	25
Aciertos				
Fallidos				

JUGADOR N. 2	Intento N.1	Intento N.2	Intento N.3	Intento N.4
Total Lanzamientos	10	15	20	25
Aciertos				
Fallidos				



RETO No. 2

Materiales



Instrucciones de juego

En esta actividad debes colocar la pelota en la parte baja del vaso, lanzarla a una altura por encima de la cabeza, girar el vaso y lograr que la pelota enceste.



Ahora si a jugar!!!!

El reto consiste en realizar 4 intentos con la los tiempos establecidos en la tabla; al finalizar el cada intento se debe registrar la cantidad de cestas realizadas por cada participante al finalizar se suman las cestas y el que haya realizado mayores aciertos gana

Participante#1	Intento #1	Intento #2	Intento #3	Intento #4	Total de aciertos
Total Tiempo	30seg	40seg	50seg	60seg	
Aciertos					

Participante#2	Intento #1	Intento #2	Intento #3	Intento #4	Total de aciertos
Total Tiempo	30seg	40seg	50seg	60seg	
Aciertos					

Puedes apoyarte con el siguiente enlace: Juegos en Familia

<https://youtu.be/lbu4fEHBjZk>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAYOR DE YUMBO

Resolución departamental N° 1884 del 5 de septiembre de 2002 NIT: 800.205.825-2

E-mail: secretaria@iemayoryumbo.edu.co

Página web: www.iemayoryumbo.edu.co EL ÁREA DE EDUFISICA

6. Autoevaluación

¿Qué aprendizajes construiste?

Lo qué aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Sí/no; por qué?

¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?

¿Cómo resolviste las dificultades?

Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?

¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN (SABER, EL HACER Y EL SER)	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALOR
Puntualidad en la entrega de la guía resuelta (Fecha de entrega)	
Autenticidad y originalidad en sus respuestas (No plagio)	
Responsabilidad, compromiso e interés	
Sustentación de sus respuestas (Argumentación)	
Estética en su presentación	
TOTAL PUNTUACIÓN	

Correo electrónico: mayoredufisica@gmail.com

WHATSAPP: 3007148064

Especificar en el asunto, nombre **completo** del estudiante y el curso