

	PERIDO: 1 GUIA DE REFUERZO	CLASE CORRESPONDIENTE A: CUATRO (4) SEMANAS TIEMPO POR SESION: 50 MINUTOS
Áreas/Asignaturas	EDUCACION FISICA GRADO 8 Y 9	Fecha de entrega: HASTA EL 28 DE FEBRERO 2021
DBA/DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos de las capacidades físicas derivadas. Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal y contextos de las capacidades físicas derivadas (potencia, elasticidad y agilidad). Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales. 	
ESTANDAR	Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices	
Guía elaborada por los docentes:	COLECTIVO DE MAESTROS DE EDUCACION FISICA DEL MUNICIPIO DE YUMBO – VALLE	
Nombre del estudiante		Grupo: _____
Docente que evalúa	CARLOS ARTURO CONTRERAS POLO	

INTRODUCCION

Te presentamos un efusivo y caluroso saludo de bienvenida, desde la virtualidad a nuestra querida Institución y a una nueva experiencia educativa, en el nuevo grado al que, con tu esfuerzo, dedicación y con el decidido acompañamiento de tus padres, pudiste acceder. Venciendo las grandes dificultades que vivimos en el año anterior, desde la convivencia hasta los problemas de conectividad. Te deseamos lo mejor y esperamos cumplas con los objetivos del área de Educación física, recreación y deporte para el presente año lectivo 2021.

Como sabes, la crisis de salud por el covid-19 continua a nivel mundial y lógicamente a nivel local también nos sigue afectando, lo cual hace necesario que TE CUIDES CON TU FAMILIA, siguiendo los PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD, como son el USO DEL TAPABOCAS, LAVARSE LAS MANOS CONSTANTEMENTE Y MANTENER UNA DISTANCIA PRUDENTE cuando interactúes con familiares o ciudadanos en tu hogar o en la calles, cuando realices actividades deportivas, sociales o culturales. Para que así, pronto podamos reintegrarnos a la presencialidad con toda la comunidad educativa.

En esta primera guía de actividades queremos invitarte a recordar algunos aspectos conceptuales relacionados con el área y a desarrollar algunos ejercicios, que permitirán explorar tu condición física inicial mejorando tu calidad de vida. Además de contestar una encuesta que nos permitirá saber más sobre tus hábitos de vida.

TEMÁTICA

1. Capacidades físicas
2. Ejercicios para el mejoramiento de la condición física.
3. Conceptos básicos desde la perspectiva de la actividad física.

PREGUNTA ORIENTADORA:

¿Crees que realizar actividad física mejoras las capacidades físicas o motrices?

Evaluación de la actividad: Para la evaluación se tendrá en cuenta el siguiente criterio:

El estudiante debe enviar el cuadro con la encuesta diligenciada y las respuestas al cuestionario, los resultados registrados en la tabla de seguimiento que aparece al final del texto, como evidencias para justificar su evaluación del área, **hasta el 28 de febrero 2021.**

- Si su trabajo es digitalizado (en computador): En archivo Word, tipo de letra Times New Román, Tamaño 12.
- Si presenta su trabajo a mano: en hojas de block, en tinta negra y con portada. No debe ser escrito con letra cursiva (pegada).

Las evidencias puedes enviarlas al

CORREO ELECTRONICO: edufisicacontreras67@gmail.com

GUIA FISICA: IE MAYOR DE YUMBO hasta el viernes 26 de febrero

Especificando: **Asunto, nombre completo del estudiante y grupo.** Esta información es indispensable para registrar su calificación

ACTIVIDAD No. 1.

Responde al siguiente cuestionario.

ENCUESTA DIAGNOSTICA

1. Realiza actividad física
Sí ____ No ____
2. Conque regularidad realiza actividad física en la semana.
 - a) Una vez a la semana.
 - b) Tres veces a la semana.
 - c) Toda la semana.
 - d) Eventualmente
 - e) Nunca
3. Qué tipo de actividad física realiza.
 - a) Caminar, Trotar
 - b) Gimnasio
 - c) Ejercicios de calistenia
 - d) Montar bicicleta
 - e) otro Cual? _____
4. Que te motiva a realizar actividad física, por:
 - a) Recreación
 - b) Mejorar el aspecto física
 - c) Salud
5. Con quien realizas la actividad física:
 - a) Familia
 - b) Amigos
 - c) Solo (a)
6. En que horario realizas la actividad física:
 - a) Mañana
 - b) Tarde
 - c) Noche
7. Por el confinamiento debido a la pandemia has diseñado un plan de acondicionamiento físico para realizar en casa.
Sí ____ No ____
8. Pertenece algún club deportivo, selección municipal, departamental o nacional?
Si ____ No ____ Cual _____

ACTIVIDAD No. 2: Definir los siguientes términos desde la perspectiva de la educación física

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Coordinación
- Flexibilidad

ACTIVIDAD No. 3: Con las siguiente palabras, diseña una sopa de letras, elaborando la respectiva cuadrícula.

- Rodilla:
- Tendones
- Músculo
- Elongación
- Deporte
- Deportista
- Elasticidad
- Tonicidad
- Tensión

- Rotación
- Movimiento
- Organismo
- Elevación
- Gimnasia
- Entrenamiento
- Instrucción
- Flexión
- Extensión
- Abducción

ACTIVIDAD No. 4: Se recomienda realizar dos sesiones de **actividad física**, por semana para posibilitar el mejoramiento de la condición física.

1. FASE INICIAL

Calentamiento – estiramiento: 15 minutos

Realiza activación muscular y articular con un trote suave en el puesto y vas agregando movimientos circulares de hombros, muñecas, flexión y extensión para movimiento de los codos. Puedes ir incrementando la intensidad a medida que el cuerpo de va calentando.

Respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca, esto ayuda a una buena oxigenación.

Estiramiento: después de un buen calentamiento muscular y articular, seguimos con el estiramiento de cada uno de los grupos musculares, se debe iniciar desde los pies y se termina con los músculos del cuello:

1. Juntamos los pies y tratamos de tocar los tobillos sin flexionar las rodillas, contamos hasta 15.
2. Luego abrimos el compás de las piernas más ancho de los hombros y con las piernas extendidas vamos a una pierna y tocamos los tobillos sin flexionar, contamos hasta 15 luego repetimos lo mismo con la otra perna.
3. Seguimos con el compás de las piernas abierto, tocar el piso con las palmas de las manos, contamos hasta 15.
4. Cerramos el compás y desde posición de pie, tomamos el empeine de un pie y flexionamos llevando el talón hasta el glúteo, contamos hasta 15 y luego repetimos con la otra pierna.
5. Tomamos de nuevo una pierna pero esta vez llevamos la rodilla al pecho tratando de juntar el muslo y el pecho y contamos hasta 15, para mantener el equilibrio concéntrate en tus oídos ahí se encuentra nuestro punto de equilibrio, luego repite la misma acción con la otra pierna.
6. Pasamos al tronco, separamos un poco las piernas y hacemos giro del tronco sin mover las piernas contamos hasta 15 y repetimos girando el tronco al otro lado.
7. Luego hacemos arco lateral y contamos hasta 15, repetimos al otro lado.
8. Tomamos un brazo lo llevamos por delante de nuestro pecho y hacemos presión hacia dentro y luego hacemos lo mismo con el otro brazo.
9. Levantamos un brazo y lo flexionamos, tomamos el brazo flexionado por el codo con la otra mano y hacemos presión hacia el lado, por detrás de la cabeza. Repetimos el ejercicio con el otro brazo.
10. Por último, tomamos la cabeza por la sien y la llevamos hasta el hombro contrario. Repetimos hacia el otro lado.

Recuerda que cada posición de estiramiento dura de 12 a 15 segundos. Puedes apoyarte con este link <https://youtu.be/CDW0wAa80Wg>. Ahora estamos listos para la acción!

FASE CENTRAL: DURACION 35 MINUTOS

Realizaras un circuito con los siguientes ejercicios, contarás la cantidad de repeticiones que haces en 30 segundos. Los resultados los registrarás en el cuadro o tabla que aparece adelante.

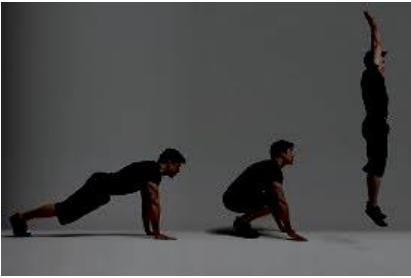
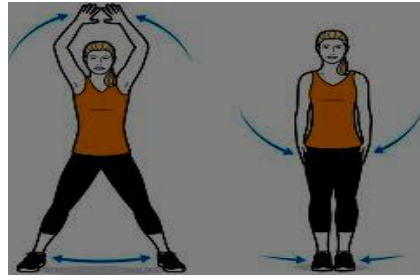


1. Salto a la soga de frente:

El salto a la cuerda habitualmente consiste en que un participante salte sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza.

2. Jumping Jack o Salto lateral

Se trata de saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo.



3. Burpees:

El «burpee» es un ejercicio que mide la resistencia anaeróbica. Se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.



4. Salto a la soga hacia atrás o la inversa:

Salto básico invertido o salto a la comba inversa. El salto invertido se realiza colocando la soga en la punta de los pies pasando la cuerda de saltar por encima de la cabeza hacia atrás, teniendo en cuenta que debe saltar cuando la soga se acerque a tus talones.



5. Desplazamiento lateral:

Baje su cuerpo a una posición en cuclillas con las rodillas flexionadas. Mira hacia adelante, mantén el pecho en alto y la espalda recta. Dé unos pasos rápidos hacia un lado y luego regrese a la posición inicial. Distancia de desplazamiento: 4 metros (marcar el punto de inicio y de llegada)

6. Sentadillas:

Una sentadilla es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.



7. Abdominales:

Son los músculos ubicados en la parte delantera del abdomen, la zona que se encuentra debajo del pecho y por encima del ombligo. Desde posición acostado, flexionar el tronco, manteniendo las piernas dobladas. Alguien puede apoyarte, sosteniendo las rodillas.



8. Salto Lateral con Obstáculo:

Salto lateral sobre un obstáculo. Saltar hacia arriba, pero empujando hacia un lado y levantar las rodillas para saltar de lado por encima del cono.

3. FASE FINAL

Estiramiento: para finalizar la actividad deportiva realizamos estiramiento general con el fin de recuperar los músculos y evitar fatiga. Duración 5 minutos.

SEGUIMIENTO AL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FISICA

Nombre de Estudiante: _____ Grupo: _____

CUADRO DE SEGUIMIENTO				
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Ejercicio	Nº de repeticiones por 30 segundos	Nº de repeticiones por 30 segundos	N.º de repeticiones por 30 segundos	N.º de repeticiones por 30 segundos
Salto a la soga de frente				
Jumping Jack (títeres)				
Burpees				
Salto a la soga hacia atrás				
Desplazamiento lateral				
Sentadillas				
Abdominales				
Salto Lateral con Obstáculo				

