



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA “LA SAGRADA FAMILIA”

Aprobado por la Res. 2629 de 09/11/2016
Secretaría de Educación Municipal de Ibagué- Tolima
NIT 890.706.831-4

**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA
“LA SAGRADA FAMILIA”
AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2021**

GUIA DIDACTICA: NÚMERO 1

TIEMPO: 9 SEMANAS (1 FEBRERO AL 9 DE ABRIL)

GRADOS: SEXTOS A ONCES JM Y JT- SEDE VERSALLES JM – CICLOS - SABATINOS

DOCENTES: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

ESTANDAR: Aplico habilidades y destrezas en la ejecución de actividades físicas y juegos lúdicos.

DESEMPEÑO: Lograr a través de la práctica de actividades físicas y juegos lúdicos, el desarrollo multilateral de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, para coadyudar de esta manera a la formación integral del estudiante.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Práctica rutinas de cardio con o sin música.
- Practica en lo posible con su grupo familiar diferentes rutinas de cardio o actividades de ejercicios físicos con o sin música.
- Realiza juegos o actividades lúdicas en espacios reducidos (en casa).

Unidos con amor caminamos hacia la excelencia

Dirección: Carrera 5 Número 65-41 Barrio Jordán. E-mail sagradafamiliaibague@gmail.com

Teléfono 2717957



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "LA SAGRADA FAMILIA"

Aprobado por la Res. 2629 de 09/11/2016
Secretaría de Educación Municipal de Ibagué- Tolima
NIT 890.706.831-4

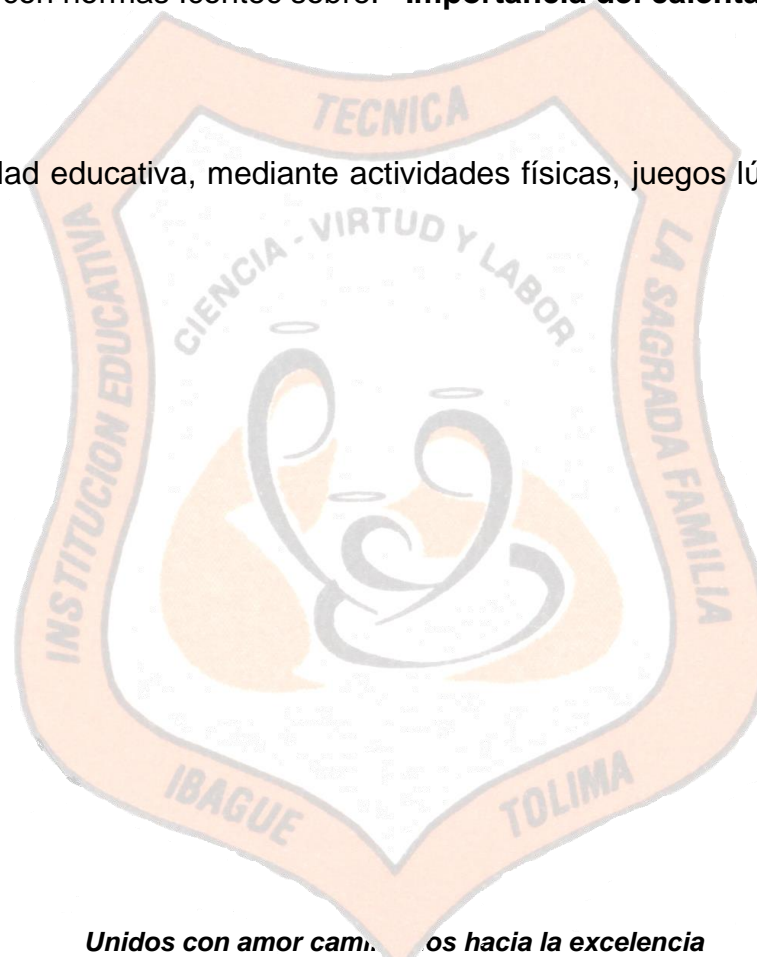


TEMÁTICAS

- Actividades físicas y juegos lúdicos en espacio reducido en casa.
- Rutinas de cardio con o sin música.
- Para los estudiantes que cuentan con certificado médico para no realizar actividad física o presentan alguna enfermedad grave, deberán realizar un trabajo escrito con normas lcontec sobre: **"Importancia del calentamiento y estiramiento físico"**.

COMPETENCIA

Propiciar la integración de la comunidad educativa, mediante actividades físicas, juegos lúdicos de utilización de tiempo libre en casa.





BENEFICIOS

de la actividad física en niños

Mejora la calidad de vida, previene la aparición de enfermedades, no sólo en niños y adolescentes sanos, sino también sirve como parte del tratamiento en niños con enfermedades como la fibrosis quística o cáncer.

No debes imponerle al niño ni presionarle, pero sí animarlo a estar en contacto con otros niños y con su propio cuerpo.

¡Importante!

Es fundamental que los adultos den el ejemplo y planifiquen actividades en familia, además de una alimentación equilibrada, y una correcta hidratación.

El ejercicio físico debe ser una tarea prioritaria en la rutina de los menores y los adultos, no solamente una práctica para los ratos libres.

La inactividad es la causa de enfermedades, por eso es fundamental la incorporación del ejercicio físico en la rutina diaria para todos.

¡Es la manera de mantenernos en salud!



Les enseña a integrarse física y emocionalmente con sus compañeros.



Aprenden a respetar reglas de integridad física y emocional.



Superar la timidez y aumentar la seguridad en sí mismo, al estar con personas y situaciones que antes eran desconocidas.



Tonificar sus músculos ofreciendo mayor resistencia y aumentando la fuerza de sus extremidades.



Controlar su peso y elevar el nivel de colesterol bueno.



Reducir el riesgo de desarrollar diabetes y algún tipo de cáncer.



Mejorar el bienestar psicológico y elevar la autoestima.



Ayuda a controlar el sistema neuromuscular, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.





INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "LA SAGRADA FAMILIA"

Aprobado por la Res. 2629 de 09/11/2016

Secretaría de Educación Municipal de Ibagué- Tolima

NIT 890.706.831-4



DESARROLLO GUÍA DIDACTICA No. 1

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ÁREA DE EDUFÍSICA:

1. Debes comer algo antes de realizar actividad física y debes esperar como mínimo 2 horas para poder ejecutar los ejercicios.
2. Debo portar el uniforme de educación física completo. Puedes utilizar el buso de edufísica con pantaloneta para el niño, y para las niñas buso de edufísica y alguna prenda cómoda ejemplo leggings- lycra.
3. Alistar la hidratación para la actividad física, recuerda que debes hidratarte antes, durante y después del trabajo.
4. Debes calentar (10 min) antes de realizar la clase de edufísica programada y después de terminada la clase es importante estirar (10 min).
5. Debes siempre empezar de menos a más para realizar la actividad física.
6. Recuerda si estas enfermo no puedes esforzarte. Recupérate.
7. Debes realizar completamente las rutinas de actividad física demostrando una actitud positiva, RECUERDA QUE DEBES HACER LA ACTIVIDAD FISICA POR TU SALUD Y NO POR LA NOTA, y debes repetir como mínimo 3 veces a la semana la rutina programada.
8. Las rutinas escogidas para trabajar son exclusivamente para mantener una condición física estable, cualquier persona la puede realizar.
9. Las rutinas las pueden realizar en familia, pero debes tener en cuenta la condición física de tu familiar, lo recomendado es siempre empezar con ejercicios sencillos fáciles de ejecutar.
10. Los deportistas de alto rendimiento pueden realizar las actividades programadas en educación física o enviar evidencia de las rutinas de entrenamiento desarrolladas en sus clubes o ligas deportivas, deben motivar a sus compañeros de curso a realizar actividad física.
11. Los juegos o actividades lúdicas se deben realizar en compañía de un adulto.
12. Todas las evidencias de trabajo se deben entregar en la plataforma "SYGESCOL" de la SAFA.
13. Y cualquier duda frente a las actividades a presentar del área de educación física, debes comunicarte con la MONITOR(A) DE EDUFÍSICA de tu curso, ellos receptionan tu inquietud y la comunican al docente de edufísica para darle solución a tu solicitud.

Unidos con amor caminamos hacia la excelencia

Dirección: Carrera 5 Número 65-41 Barrio Jordán. E-mail sagradafamiliaibague@gmail.com

Teléfono 2717957



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "LA SAGRADA FAMILIA"

Aprobado por la Res. 2629 de 09/11/2016
Secretaría de Educación Municipal de Ibagué- Tolima
NIT 890.706.831-4

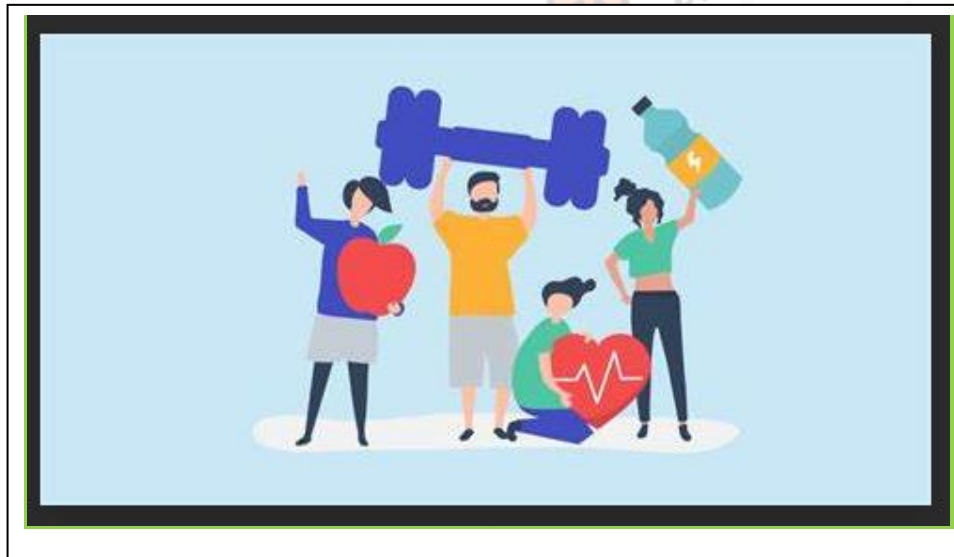


**DESPUES DE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DEBES
REALIZAR LA RUTINA DE ACTIVIDAD FISICA**

**DEBES ENVIAR UN VÍDEO DE 30 SEGUNDOS O MÁXIMO 1
MINUTO REALIZANDO LA RUTINA.**

LO PUEDES EDITAR COMO QUIERAS.

**PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO AL 2
DE ABRIL**



RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMPLETA

CALENTAMIENTO:

<https://youtu.be/MPzfQMxridQ>

PARTE CENTRAL:

https://youtu.be/C5_uJGMk4hs

ESTIRAMIENTO:

<https://youtu.be/SrIS2p-9MTU>

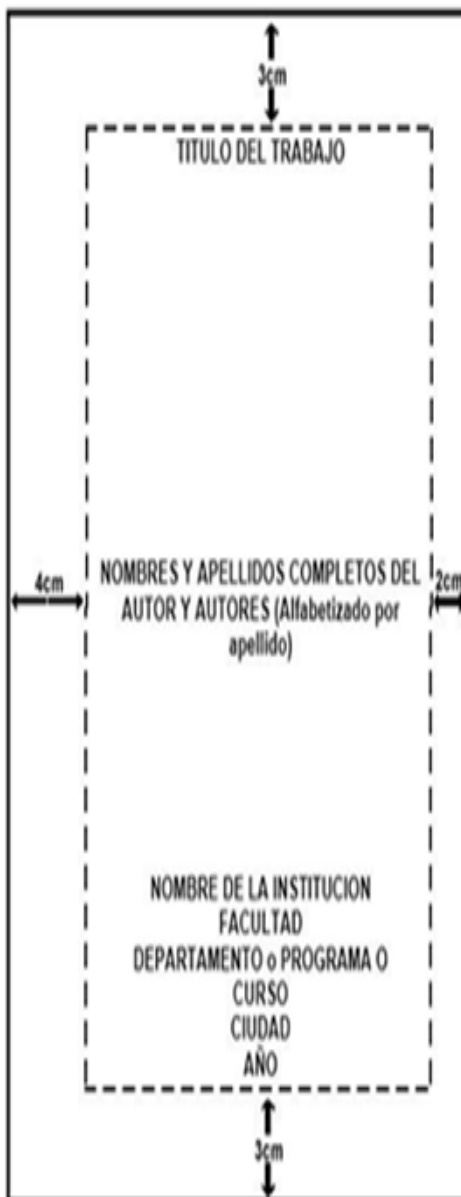


ESTUDIANTES QUE CUENTAN CON CERTIFICADO MÉDICO PARA NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O PRESENTAN ALGUNA ENFERMEDAD GRAVE, DEBERÁN REALIZAR UN TRABAJO ESCRITO CON NORMAS **ICONTEC SOBRE:**

"Importancia del calentamiento y estiramiento físico".

PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 1 FEBRERO AL 2 DE ABRIL

1. PORTADA



2. INTRODUCCION.

Toda introducción debe desarrollar una breve descripción sobre el tema a investigar o resumen de forma sintética de lo que será desarrollado en el cuerpo del trabajo o desarrollo.

3. DESARROLLO.

El desarrollo del trabajo escrito proporciona toda la información que se ha investigado en torno al tema propuesto por el docente. Es decir, constituye el corazón y el alma del trabajo.

4. CONCLUSION DEL TRABAJO.

Como lo indica su nombre, la conclusión de la investigación del tema propuesto por el docente, es la parte donde se determinan claramente las inferencias, aspectos más relevantes y/o resultados obtenidos tras el proceso de investigación.



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "LA SAGRADA FAMILIA"

Aprobado por la Res. 2629 de 09/11/2016

Secretaría de Educación Municipal de Ibagué- Tolima

NIT 890.706.831-4



RECUERDA EL ÚLTIMO PLAZO ES HASTA EL «2 DE ABRIL»

DEBES ENVIAR TUS VÍDEOS O ARCHIVOS A LA PLATAFORMA SYGESCOL EN:

«Tarea propuesta» «Guía No. 1»

The screenshot shows the 'Adjuntar Archivos' (Attach Files) section of the SYGESCOL platform. The interface includes a file selection area with a 'Seleccionar archivo' button and a list of files. A file named 'VID-20200331-WA0000.mp4' is shown in the 'Archivos ya Guardados' (Files already saved) section. Three numbered callouts provide instructions: 1. 'SELECCIONO EL VIDEO O ARCHIVO QUE TIENES GUARDADO EN TU CELULAR, TABLET O COMPUTADOR' (I select the video or file you have saved on your cell phone, tablet or computer). 2. 'DEBES ESPERAR COMO MINIMO 5 MINUTOS PARA QUE TU VIDEO O ARCHIVO GUARDE DE FORMA EXITOSA ¡¡¡TEN PACIENCIA!!!' (You must wait at least 5 minutes for your video or file to save successfully!!! Be patient!!!). 3. 'SI TU VIDEO O ARCHIVO APARECE AQUÍ EN «ARCHIVOS YA GUARDADOS» ENTONCES HAS COMPLETADO EL PROCESO' (If your video or file appears here in «Files already saved» then you have completed the process). The interface also shows a 'GUARDAR O EDITAR' (Save or Edit) button and a date range from 2020-04-19 to 2020-05-18.

Unidos con amor caminamos hacia la excelencia

Dirección: Carrera 5 Número 65-41 Barrio Jordán. E-mail sagradafamiliaibague@gmail.com

Teléfono 2717957