

**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA  
“LA SAGRADA FAMILIA”  
AREA EDUCACIÓN FÍSICA  
2020**

**GUIA DIDACTICA: NÚMERO 2**

**TIEMPO: 3 SEMANAS (12 AL 30 DE MAYO)**

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

**DOCENTES: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**ESTANDAR:** Aplico habilidades y destrezas en la ejecución de actividades físicas, rítmicas.

**DESEMPEÑO:** Lograr a través de la práctica de actividades físicas, rítmicas, 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 y aeróbicos con o sin música.
- Practica en lo posible con su grupo familiar diferentes rutinas de cardio – aeróbicos o actividades de ejercicios físicos con o sin música.
- Realiza ejercicios de actividad física en espacios reducidos (en casa).

**TEMÁTICAS**

- Actividades físicas en espacio reducido en casa.
- Rutinas de cardio y aeróbicos 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 Icontec sobre: “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”.

**COMPETENCIA**

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

## DESARROLLO DE LA GUÍA NO. 2



### INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA “LA SAGRADA FAMILIA” ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA 2020



#### GUÍA DIDÁCTICA:

## 2

GRADOS: SEXTOS A ONCES SEDE PRINCIPAL J.M – J.T - VERSALLES  
DOCENTES: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

### 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 leggins- 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. Todos las evidencias de trabajo se deben entregar en la plataforma “SINAPSIS” de la SAFA, se enviaran tutoriales de “COMO INGRESAR” para revisar las actividades y el “COMO ENVIARLOS” por intermedio del MONITOR(A) a los grupos de WHATSAPP DEL CURSO.
12. 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.

# IMPORTANTE:



## EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La realización de una actividad física adecuada ayuda a:

1. desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
2. desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
3. aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
4. mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de la comunidad educativa, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.



# CLASE 1:

TENIENDO EN CUENTA TÚ CONDICIÓN FÍSICA DEBES ESCOGER UNA DE LAS CUATRO OPCIONES DE RUTINA CARDIO – ZUMBA O ACTIVIDAD FÍSICA

DEBES ENVIAR UN VÍDEO DE 30 SEGUNDOS REALIZANDO LA RUTINA.

LO PUEDES EDITAR COMO QUIERAS.

**PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 12 AL 30 DE MAYO**



## RUTINA DE CARDIO - ZUMBA O RUTINA DE EJERCICIOS

### 1. OPCION UNO NIVEL PRINCIPIANTE:

<https://youtu.be/39Sn10y7HMM>

CLICK

### 2. OPCION DOS NIVEL MODERADO:

<https://youtu.be/naRDSZN4Yiw>

CLICK

### 3. OPCION TRES NIVEL BÁSICO:

<https://youtu.be/klLnhdTbG3k>

CLICK

### 4. RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Parte inicial calentamiento (hidratar):

<https://youtu.be/5aAkskctYGY>

CLICK

Parte central rutina de ejercicios (hidratar):

<https://youtu.be/EczyCiYp3jw>

CLICK

Parte final estiramiento (hidratar):

<https://youtu.be/6TVq-Ey0IZ4>

CLICK



**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:**

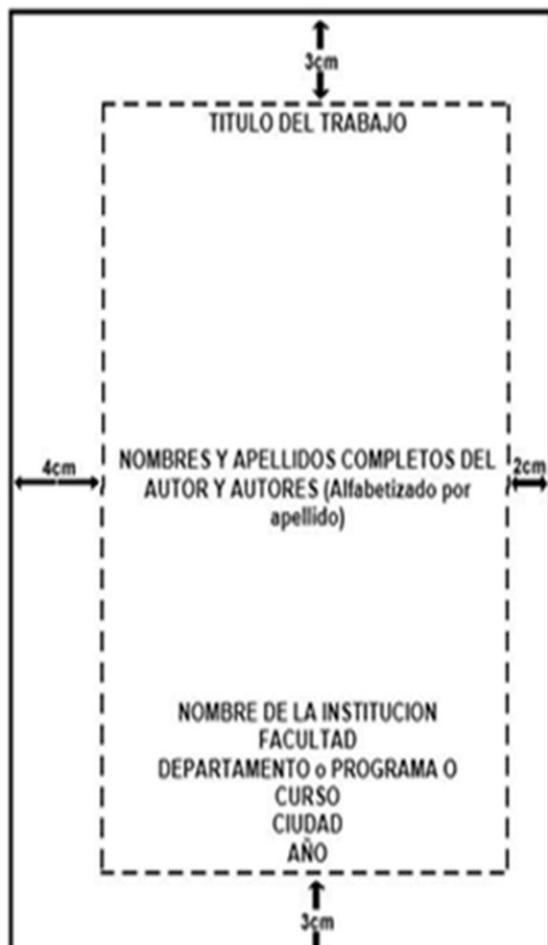
## **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.**

**(Lo pueden consultar en la pág. “ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD”)**

**PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 12 AL 30 DE MAYO**



### **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.