

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

GUIA DIDACTICA: NÚMERO

TIEMPO: 4 SEMANAS (3 AL 31 DE AGOSTO)

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 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).

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 Icontec sobre: **“Importancia de la gimnasia”**.

COMPETENCIA

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

DESARROLLO DE LA GUÍA NO. 3



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



GUÍA DIDÁCTICA:

3

GRADOS: **SEXTOS A ONCES SEDE PRINCIPAL J.M – J.T – VERSALLES - CICLOS**
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. Los juegos o actividades lúdicas se deben realizar en compañía de un adulto.
12. Todos 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.

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:

DEBES ESCOGER UNA DE LAS DOS OPCIONES DE RUTINA CARDIO O JUEGOS LÚDICOS

DEBES ENVIAR UN VÍDEO DE 30 SEGUNDOS REALIZANDO LA RUTINA.

LO PUEDES EDITAR COMO QUIERAS.

PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 3 AL 31 DE AGOSTO



OPCIÓN 1

RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMPLETA

CALENTAMIENTO:

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

PARTE CENTRAL:

<https://youtu.be/UappDafansA>

ESTIRAMIENTO:

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

OPCIÓN 2

JUEGOS LÚDICOS

PUEDES ESCOGER SOLO UNO



DESAFIANDO A NEWTON:

https://youtu.be/um_XMbFjvCE

BARTENDER

<https://youtu.be/qGiO5VPQCis>

ENGANCHADOS

<https://youtu.be/POdW33xhZ3I>

ZAPATO VOLADOR

<https://youtu.be/zdljPcJ-YEA>

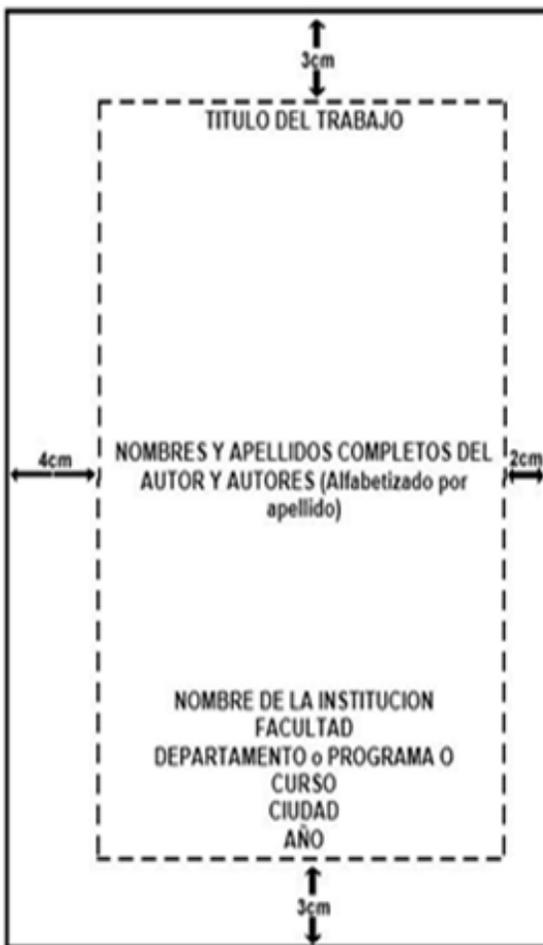
ESTUDIANTES QUE CUENTAN CON CERTIFICADO MÉDICO PARA NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O PRESENTAN ALGUNA ENFERMEDAD GRAVE, DEBERÁN REALIZAR UN TRABAJO ESCRITO CON NORMAS ICONTEC SOBRE:

“Importancia de la gimnasia”.

PLAZO DE ENTREGA A PARTIR DEL 3 AL 31 DE AGOSTO



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.