
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN</p> <p>Secretaría de Educación</p>	<p>COLEGIO KENNEDY I.E.D "Educación y trabajo"</p>	
---	---	---

GUÍA ACADÉMICA

No. Guía:	1	Fecha:	02-01-2021	No. Páginas:	5	Periodo:	I (PRIMERO)
Ciclo:	1	Grado:	QUINTOS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WATSAPP DOCENTES J.M. 3138754404 J.T. 3013774015	J.M.	JAIME E. BUITRAGO C	501,502	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
	J.T.	GUILLERMO RAMOS J	501,502	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
Nombre Estudiante:	Curso:		Sede:		Jornada:		

Reflexión:

La Mente no es como un vaso que hay que llenar, sino como un Fuego que alimentar. Camina siempre por esta vida, como si tuvieses algo nuevo que aprender y lo harás... "sí aprendes de tus equivocaciones realmente ha sido útil." Porque todos tenemos problemas, eso es inevitable; pero es la forma en que los resolvemos, lo que nos hace diferentes... te invitamos querido estudiante a desarrollar hábitos de estudio permanentes, constantes y organizados, así entraras eficazmente en el bello y maravilloso mundo del conocimiento.



Temática(s):



1. **Calentamiento y Preparación Física Básica.**
2. **Pruebas de Entrada para Evaluar Las Capacidades Físicas Básicas.**
3. **Preparación de Las Capacidades Físicas Básicas.**

Desempeño:

Identifica y diferencia las capacidades físicas básicas, sus posibilidades actuales en cuanto a activación motora con base en la relación corporal, de orientación con el medio y de evolución física acorde al desarrollo corporal, desde la estrategia aprende en casa.



Conocimientos Previos:



Estimado Estudiante, Reflexiona y Escribe:

1. 1. ¿Al realizar actividad física en forma continua y con un ritmo constante, que cualidades físicas básicas descubrimos en esta práctica corporal?
2. 2. ¿Qué ejercicios estás practicando para mantener su condición física personal y cuáles son las cualidades físicas que más ejercita?

Marco Teórico:

Definición de Calentamiento y Preparación Física Básica.

Definición de Calentamiento físico.

El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

Definición de Preparación Física Básica.

La preparación física, es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

** Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 1**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.*

Definición de Pruebas de Entrada para Evaluar Las Capacidades Físicas Básicas.

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos. Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

En este artículo se pretende, por un lado, justificar las razones por las que incluir estas pruebas en nuestras clases y, por otro, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de nuestros alumnos. Por último, se incluyen unos baremos orientativos de las pruebas y unas conclusiones generales.

***Aproximación Conceptual**

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

*General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

*Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1º. En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

2º. En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.



* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 2**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

Concepto de Preparación de Las Capacidades Físicas Básicas.

Proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica. Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos, preparadores físicos y entrenadores.

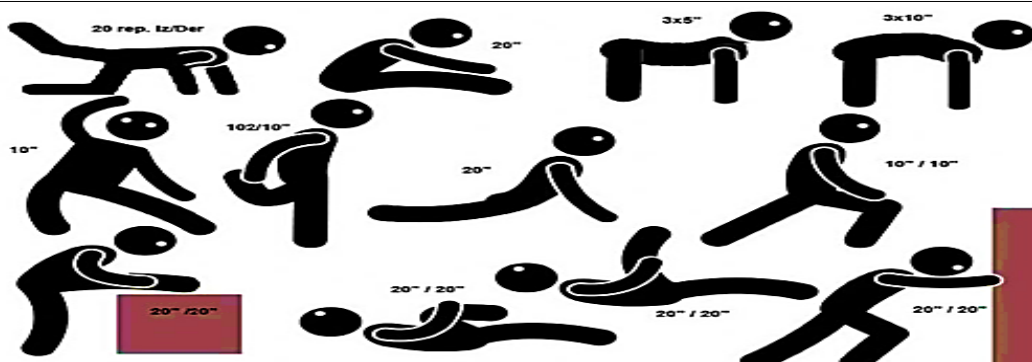
* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 3**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

Actividades:

Antes de comenzar con las actividades a desarrollar en esta propuesta debemos dejar claros varios puntos:

1. Queremos informarte que **pronto habilitaremos herramienta(s) tecnológica(s) para tener un encuentro virtual contigo**; por medio de la cual podremos vernos, aclarar dudas, darte explicaciones respecto a las guías y aportarte conocimientos, que te permitan desarrollar con tranquilidad tu proceso educativo desde Casa.
2. En todas las Sesiones de Trabajo Físico Virtual o de la estrategia Aprender en Casa (dirigidas por el Docente o de Trabajo individual basado en la Guía), **debes estar acompañado de un adulto que apoye el proceso y esté atento a cualquier situación que se presente contigo.**
3. Debes realizar las actividades en ropa cómoda y apta para hacer Ejercicio (**en la medida de lo posible: Uniforme de Educación Física del Colegio - Pantalóneta, Camiseta, Medias y Tenis**).
4. Es indispensable que el **lugar de la práctica** sea un espacio despejado de cualquier elemento que ponga en riesgo tu salud y sin salir de casa.
5. Por favor, trata de estar muy atento a cada una de las propuestas de trabajo (**todo está claro, si lees con calma y concentrado**). Realiza tus actividades involucrando a tu Familia, conversa, y diviértete por medio de lo planteado.
6. Con respecto a la actividad física, **es importante iniciar con disciplina a practicar las acciones solicitadas**; cada día trabajar una parte o todas las actividades y organizar un horario para que la actividad física y deportiva se vuelva un hábito.
7. Cuando este adecuada la plataforma para realizar los encuentros virtuales **procuraremos avisarles mediante una comunicación previa por el grupo de WhatsApp o al Correo Electrónico; nuestro propósito es realizar lo anteriormente mencionado en el horario de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.** previa comunicación y acuerdo con el director de curso.


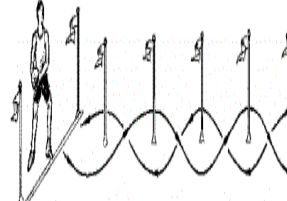
1 Ejercicios de Preparación y Calentamiento para la Actividad Física o Deportiva: Teniendo en cuenta las Capacidades Físicas Básicas y la adaptación de acuerdo con el entrenamiento continuo; proponemos en el siguiente cuadro algunas series de ejercicios de preparación física y calentamiento. (3 repeticiones por cada ejercicio) (30 segundos: tiempo de duración de cada uno de los ejercicios).



Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica indicándote el ejercicio que debes efectuar y estando pendiente del tiempo, las repeticiones y series a ejecutar. Toma alguna Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.

2

Pruebas de entrada :a continuación encontraras el diseño de una ficha de valoración de la condición o capacidades físicas básicas; cuyo contenido está organizado por nueve (9) pruebas que miden el rendimiento físico de nuestros estudiantes. Deberás realizar cada prueba en casa y registrar en el formato el resultado obtenido de acuerdo con lo solicitado en la casilla correspondiente del primer periodo, describiendo en forma muy general el sitio o lugar como lo desarrollaste.

Actividad	Objetivo	Resultado	Resultado	Valoración
Resistencia	Trotar por un tiempo mínimo de 12 minutos a un ritmo constante.	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Abdominales	Realizar abdominales en un minuto. Contar repeticiones	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Fuerza de Brazos	Sostenerse en posición invertida con apoyo (en pared o adulto). Tomar tiempo.	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Fuerza de piernas	Subir y bajar el escalón en un minuto. Contar el número de repeticiones logradas	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Velocidad	Correr a Velocidad máxima en una corta distancia. Tomar tiempo	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Flexibilidad	Extensión del tronco. (Arco). Medir distancia de la cintura al nivel del piso	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Coordinación	Cesta o canasta de basura a 2 mts. de distancia. Contar número de aciertos en un minuto.	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Equilibrio	 Sostenerse en un pie con posición del cuerpo horizontal. Brazos extendidos adelante y pierna extendida atrás, según grafica. Tomar tiempo.	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	
Agilidad	 Colocar 7 (siete) obstáculos en hilera uno detrás del otro distanciados entre si a un metro y desde la línea de partida. Ir y volver en el menor tiempo posible tomar tiempo	Primer Periodo:	Segundo Periodo:	

Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica indicándote el ejercicio que debes realizar y si debes contar el número de repeticiones o tomar el tiempo en el que estás haciendo el ejercicio. Capta alguna forma de Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.

Ahora, a empezar con las rutinas semanales:

De acuerdo con el calendario en la gráfica, te invitamos a realizar actividades diarias y semanales programadas.

Calendario

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<u>Ejercicios generales de acondicionamiento físico: abdominales, flexiones, trote, saltos, otros</u> 30 min	<u>Actividades lúdicas y juegos tradicionales</u> 30 min	<u>Práctica deportiva Con balón</u> 30 min	<u>Realizar ejercicios con aro</u> 30 min	<u>Sesión de Aerobics</u> 30 min	<u>Sesión de relajación</u> 30 min	<u>Día Libre</u>
<u>Ejercicios generales de acondicionamiento físico: abdominales, flexiones, trote, saltos, otros</u> 30 min	<u>Actividades lúdicas y juegos tradicionales</u> 30 min	<u>Práctica deportiva Con balón</u> 30 min	<u>Realizar ejercicios con palo de escoba</u> 30 min	<u>Sesión de Aerobics</u> 30 min	<u>Sesión de relajación</u> 30 min	<u>Día Libre</u>
<u>Diferentes desplazamientos: trote continuo, intervalos de velocidad, saltos, fuerza, coordinación</u> 60 min	<u>Realizar ejercicios con colchoneta</u> 30 min	<u>Actividades lúdicas y juegos tradicionales</u> 30 min	<u>Sesión de Aerobics</u> 30 min	<u>Sesión de relajación</u> 30 min	<u>Actividad pre-deportiva...relativo al patinaje</u> 60 min	<u>Día Libre</u>
<u>Realizar ejercicios con colchoneta</u> 30 min	<u>Sesión de Aerobics</u> 30 min	<u>Actividad pre-deportiva...relativo a la bicicleta.</u> 30 min	<u>Práctica deportiva Con balón</u> 30 min	<u>Realizar ejercicios con soga</u> 30 min	<u>Sesión de relajación</u> 30 min	<u>Día Libre</u>

Evaluación: Demuéstranos cómo lo hiciste y la condición física en que estás; Envía al profesor de tu jornada las Evidencias Visuales del Proceso.

Cronograma:

Fecha de inicio PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	5 de Febrero
Fecha límite de entrega de la PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	12 de Marzo
Fecha de inicio de la TERCERA actividad.	15 de Marzo
Fecha límite de entrega para finalización de I Periodo y enviar las evidencias de la TERCERA actividad.	09 de Abril

Evaluación:

VALOR EN NUMEROS (Cuantitativo)	PARÁMETROS DE EVALUACIÓN
10	<p>*No hace presencia virtual por ningún medio de comunicación con el Docente o la Institución,</p> <p>*No asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra mucha dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra muchos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene muy mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*No envía al Profesor ninguna evidencia sobre las actividades físicas propuestas, no realiza ningún desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>

20	<p>*Hace presencia esporádicamente por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste muy pocas veces a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra algunos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor muy pocas evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza muy poco desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
35	<p>*Hace la presencia necesaria por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra el interés necesario para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento adecuado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>* Envía al Profesor las evidencias necesarias sobre las actividades físicas propuestas, realiza lo necesario en cuanto al desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
45	<p>*Hace presencia continua por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste continuamente a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra el interés adecuado para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra autocontrol en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento acertado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor la mayoría de las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza todo el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>
50	<p>*Hace presencia Total por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste todo el tiempo a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra total interés para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra total control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento incluyente y respetuoso en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor todas las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, es proactiv@ en el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>

Webgrafía / Bibliografía.

Enlace # 1: <https://www.definicionabc.com/deporte/calentamiento-fisico.php#:~:text=El%20calentamiento%20f%C3%ADsico%20consiste%20en,cualquier%20contracci%C3%B3n%20muscular%20o%20la>

<https://www.carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/la-preparacion-fisica-es-la-parte-del-entrenamiento/#:~:text=La%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20es%20la%20parte%20del%20entrenamiento%20que%20busca,ejercicios%20sistem%C3%A1ticos%20graduales%20y%20progresivos.>

Enlace # 2: <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

Enlace # 3: <https://www.efdeportes.com/efd138/la-preparacion-de-las-capacidades-fisicas-basicas.htm>

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

- <https://www.youtube.com/watch?v=duAgaeqzpAY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=z3Hlux-VHes>
- https://www.youtube.com/watch?v=w7_M3NGfoRQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=OTTmS50aB2E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

NOTA IMPORTANTE: Por favor enviar al Correo Electrónico: ckeducacionfisica2021@gmail.com o a los WhatsApp publicados por los Profesores las evidencias del trabajo realizado, especificando: **Nombre Completo, Curso, Sede y Jornada.**