

I.E.D. ESCUELA NORMAL SUPERIOR CUARTO
PERIODO ACADÉMICO 2021
GUÍA PEDAGÓGICA
GRADO
SEXTO

ASIGNATURA/AS: EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE DEL DOCENTE(S) SANDRO DELGADO MARCELO	GRADO SEXTO	FECHA INICIO: 20 DE SEPTIEMBRE	FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS Y FINALIZACIÓN DE PERIODO <ul style="list-style-type: none"> • Semana del 4 de octubre al 8 de octubre. Dialogo de Saberes. • Semana del 25 de octubre al 29 octubre: Estructuración del Conocimiento • Semana del 8 noviembre al 13 de noviembre : Contextualización y aplicación de saberes. <p style="text-align: center;">Finalización del periodo y nivelaciones : 15 al 19 noviembre.</p> <p style="text-align: center;">Tener en cuenta que el docente puede realizar más actividades según intensidad horaria y necesidades de aprendizaje</p>
--	--------------------	--	--

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA Identifico las habilidades físicas básicas	NÚCLEO PROBLÉMICO ¿Qué ejercicios realizar para desarrollar la RESISTENCIA?
---	---

HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE: Relaciono las características del entorno con mis capacidades físicas y el desarrollo de la velocidad específicamente, en mi cuerpo	INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO Habilidad lectora. Habilidad escritural e interpretativa. Habilidad motora física coordinativa.
---	--

NÚCLEOS TEMÁTICOS La resistencia en el movimiento y coordinación mediante el Atletismo y demás deportes.
--

RECURSOS
PLANEACIÓN CUADERNOS ENCICLOPEDIA DE LOS

DEPORTES, TOMO III pág.134 a la 152.

Anexo 1.

Documentos digitales y físicos de consulta. (VIDEOS)

Conectividad vía WhatsApp, Fotocopias, Correo electrónico, Plataformas disponibles y accesibles

Página web :

https://www.youtube.com/watch?v=A5a0nKveR_U

<https://www.youtube.com/watch?v=7zwaMAvhhqA>

1. DIÁLOGO DE SABERES. Previos del estudiante o grupo familiar:

ACTIVIDAD A

- Realizar un escrito y dibujo acerca de que es la resistencia, a partir de tus conocimientos con ayuda de la familia. De media página.
- Realizará la lectura sobre la resistencia, mediante el uso de la fuente de consulta recomendada como el anexo 1, mencionado en los (RECURSOS).
- Realizar un dibujo acerca de la lectura y un pequeño comentario.
- (ver Anexo 1, como ayuda para el trabajo).
- Realizar secuencia de ejercicios cortos de resistencia, en espacios cortos, (forma práctica).
- No tomar evidencias.
- Ver video explicativo. https://www.youtube.com/watch?v=A5a0nKveR_U

2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO

(Conocimientos orientados por el maestro y desarrollados por el estudiante desde la habilidad propuesta). Se recomienda utilizar diferentes tipos de representación, rutinas de ejercicios prácticos en casa. Como saltar con una soga 30 saltos por 2 series, Realizar 10 abdominales por 5 repeticiones.



<https://www.youtube.com/watch?v=7zwaMAvhhqA>

Mantener 1 libra de arroz en cada mano por 1 minuto.

- Proponer un ejercicio que desarrolle la resistencia, de acuerdo a las clases de resistencia mencionados en la lectura recomendada (ANEXO 1). Practicarlos en casa.

ACTIVIDAD B.

- Realizará un dibujo de las dos clases de la resistencia de acuerdo a la lectura y video.

3 CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES.

Ver video como referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=7zwaMAvhhqA>

(Saberes aplicados en el contexto de estudio en casa).

Realizará un video que muestre la aplicación del concepto teórico sobre la práctica, ejercicios prácticos con su cuerpo desarrollando la resistencia y sus clases. (mínimo 1 minuto, máximo 5. Presentarse en uniforme de educación física institucional, o las variantes del uniforme, ya pactadas y expuestas por el docente.).

- Ver video que se enviara por parte del docente como ejemplo para realizar el del ~~estudiante~~

ANEXO 1

LAS CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS (CFB)

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

1. RESISTENCIA

a. Concepto

Es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente.

b. Tipos: resistencia se puede dividir en dos tipos: **AERÓBICA** **ANAERÓBICA**

Aeróbica: Cuando el aporte de O₂ y la deuda de O₂ están equilibrados. Por ejemplo, la carrera continua. Cuando corres durante un tiempo, más de 3', a una intensidad suave o moderada donde puedes respirar de forma más o menos cómoda estarías realizando una actividad de resistencia aeróbica. La frecuencia cardiaca oscilará entre 120 y 160 pp/m aproximadamente.

Anaeróbica: Es aquella que se realiza con una alta deuda de O₂. Por ejemplo, una carrera de 300-400 metros (dar una vuelta a una pista de atletismo) a gran velocidad, tu organismo no es capaz de captar el O₂ suficientemente, por lo que se habla de "deuda de O₂", Piensa en un esfuerzo fuerte que puedas hacer y cuando estás realizándolo o al finalizar tu respiración es muy rápida y tu sensación es de falta de aire".

c. ¿Cómo trabajar la Resistencia? La resistencia se puede trabajar con métodos continuos o fraccionados. Los métodos continuos son aquellos en los que se trabaja sin interrupciones durante un tiempo o distancia determinada, pudiendo variar el ritmo (lento (120-150 pm), medio (150-170pm) y alto (170-180pm)).

☒ Carrera continua. Ejemplo (20' a ritmo lento 140 p/m)

☒ Fartlek de tiempo. Ejemplo (2' ritmo fuerte, 5' ritmo medio, 3' trote,...)

☒ Fartlek de distancia. Ejemplo (200 m. Fuerte, 300 m. trote,...)

☒ Fartlek musical. En función del ritmo de la canción.

EDUCACIÓN FÍSICA 2015/16 3º eso IES SANTA LUCÍA PÁG 8

Los métodos fraccionados implican dividir una distancia en partes (series-repeticiones), para poder hacer esas partes a mayor intensidad ya que se puede descansar entre las partes.

El sistema de entrenamiento más conocido es el:

☒ Interval Training. Ejemplo (4x300 fuertes con 30'' de descanso entre serie).

MÉTODO PAUSA TIPOS DE ENTRENAMIENTO CONTINUO SIN Carrera continua (RL, RM, RA), Fartlek (tiempo, distancia y musical) FRACCIONADO CON Interval training

d. ¿Cómo medir la resistencia?

Existen numerosos test para medir la resistencia, de ellos, destacan los dos siguientes:

☒ Test de Course Navete.

☒ Test de Cooper

NIVELES DE DESEMPEÑO

BAJO: Se le dificulta comprender y entregar oportunamente las actividades asignadas incumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas para la asignatura. No se conecta, no se comunica con el (la) docente y/o no envía actividades.

BÁSICO: En ocasiones participa en las sesiones virtuales, ya sea de manera sincrónica o asincrónica, haciendo uso del correo institucional, aunque mantiene comunicación con el docente, debe mejorar calidad y puntualidad en la entrega de actividades en las fechas establecidas.

ALTO: Mantiene comunicación con el docente, haciendo uso del correo institucional o WhatsApp, comprende y entrega oportunamente las actividades asignadas cumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas para la asignatura.

SUPERIOR: Comprende y entrega las actividades asignadas con un excelente compromiso y nivel de responsabilidad, haciendo uso del correo institucional y la plataforma WhatsApp, cumpliendo los requerimientos con calidad, puntualidad y honestidad, desarrollando las habilidades propuestas en la asignatura.

AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:

Revisión de los PIAR en los casos requeridos. **MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:**

1. Los trabajos se realizan en el cuaderno de manera organizada, letra legible, correcta ortografía y se fotografiará cada hoja del cuaderno y se enviará como documento en PDF al correo electrónico o plataforma WhatsApp.
2. Para los casos que por fuerza mayor no puedan ser enviados por correo electrónico (Previo acuerdo con el maestro) se enviarán las imágenes por WhatsApp previamente organizadas, y con un adecuado enfoque para que puedan ser leídas. (Preferiblemente en formato Pdf), los videos serán presentados en uniforme institucional y grabados, en un formato compatible con el celular en WhatsApp, o correo electrónico.
3. Los avances de la guía se revisarán en las clases correspondientes conforme a las fechas, es necesario aclarar que se tendrá toda la semana asignada para la entrega de avances y constituirá un aspecto muy importante para evaluar su puntualidad y entrega.

En caso de modalidad de presencialidad flexible realizará los ejercicios propuestos, de manera práctica; en uniforme deportivo institucional.

HETEROEVALUACIÓN: Rúbrica de evaluación contiene, los siguientes parámetros serán valorados y evaluados al interior de la asignatura durante todo el período académico:

1. Asistencia a las sesiones de clase de manera virtual (sincrónica o asincrónica) por el medio acordado.
2. Participación activa dentro de las sesiones de clase.
3. Comunicación asertiva y respetuosa.
4. Seguimiento adecuado de indicaciones
5. Puntualidad y calidad en el desarrollo y entrega de actividades, en las fechas establecidas.
6. Uso adecuado y asertivo de las TIC.
7. Cumplimiento de los acuerdos y normas, aprendizaje autónomo, pensamiento crítico, creatividad, interés y responsabilidad.
8. Presentación en uniforme institucional

¿Estuve pendiente de la información, instrucciones y explicaciones dadas por mi maestro a través de los grupos de WhatsApp? Sí ___ No ___

¿Conté con el apoyo de mi familia para el desarrollo de las actividades? Sí ___ No ___

¿Me apoyé con mis compañeros frente a las dudas o inquietudes que pude llegar a tener? Sí ___ No ___

¿Qué dificultades se me presentaron durante este segundo período?

¿Cómo las superé?

¿Qué nuevos aprendizajes adquiriste? Menciona mínimo tres.

Considero que mi valoración es _____ Menciona tres argumentos que justifiquen tu valoración

COEVALUACIÓN: Esta evaluación la debe hacer la familia en el cuaderno y firmarla.

¿El o La estudiante siguió las indicaciones dadas por su maestro de manera correcta? Sí No

¿El o la estudiante fue respetuoso/a al comunicarse con su maestro y compañeros? Sí No

¿El o La estudiante entregó sus trabajos en las fechas establecidas? Sí ___ No _

¿El o La estudiante elaboró sus trabajos con calidad y exigencia? Sí No _

¿El o La estudiante utiliza adecuadamente la herramienta de WhatsApp cumpliendo los acuerdos de respeto y horarios pactados desde su creación? Sí No

¿El o la estudiante estuvo pendiente de la información, instrucciones y explicaciones dadas por su maestra a través de los grupos de WhatsApp? Sí No

¿El o La estudiante contó con el apoyo de su familia para el desarrollo de las actividades? Sí No

¿El o La estudiante se apoyó con sus compañeros frente a las dudas o inquietudes que pudo llegar a tener?

¿Qué dificultades presentó el o la estudiante durante este segundo período? ¿Cómo las superó?

¿Qué nuevos aprendizajes adquirió el / la estudiante? Menciona mínimo tres.

La persona que acompañó mi proceso de aprendizaje considera que mi valoración debe ser _____ Ella

o él debe mencionar tres argumentos que justifiquen su

respuesta.

Vo.Bo DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y OBSERVACIONES:

Lidia Yasmín Rendón F.
Coordinadora
Escuela Normal Superior Ubaté