



I.E.D. ESCUELA NORMAL SUPERIOR

PERIODO ACADÉMICO 2021: PRIMERO

GUÍA PEDAGÓGICA

**ASIGNATURA/AS:** EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEORTES

<b>DOCENTE:</b> Sara Aydé Santa Quicazán	<b>GRADO:</b> Décimo	<b>FECHA INICIO:</b> 02-02-2020	<b>FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS:</b> Se entregarán trabajos durante el período, según las fechas asignadas en el desarrollo de la guía.
<b>ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA</b> Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución en los ejercicios que desarrollan la fuerza según mi edad cronológica y condición física, aplicando los fundamentos teóricos.		<b>NÚCLEO PROBLÉMICO:</b> ¿Comprender qué son las capacidades físicas básicas y cómo desarrollar la fuerza nivel V?	
<b>HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende qué son las capacidades físicas básicas, sus tipos y sustenta utilizando recursos de las TIC (vídeo, diapositivas etc.)</li> <li>• Identifica métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplica en su cotidianidad</li> </ul>		<b>INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO</b> Proyecto del tiempo libre, proyecto de comunicación (lectura comprensiva)	
<b>RECURSOS:</b> digitales, anexos, WhatsAAp, meet, correo electrónico.			

**RUTA METODOLÓGICA**

**1. DIÁLOGO DE SABERES:** ( 1° SEMANA DE CLASE del 1 al 5 de febrero )

- Presentación por parte de la docente y cada estudiante
- Cada estudiante elaborará un escrito de dos párrafos, acerca de las expectativas que tiene del área, teniendo en cuenta los signos de puntuación, reglas ortográficas y lo enviará escaneado o foto bien legible al correo [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co)

**2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO( 2° SEMANA DE CLASE del 8 al 12 de febrero)**

- El (la) estudiante realizará lectura de una síntesis conceptual que contiene: las generalidades de las capacidades físicas básicas y la explicación de la Fuerza y sus tipos (anexo).
- Observará un video en donde puede visualizar la aplicación de los conceptos

**3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES.**

**TRABAJO QUE DEBE ELABORAR Y ENTREGAR EL ESTUDIANTE:**

- Realizar evaluación diagnóstica en formulario de Google, se enviará el enlace al grupo de WhatsAAp (3 ° SEMANA DE CLASE del 15 al 19 de febrero)
- Realizar lectura, análisis y apropiación de contenidos de la conceptualización a cerca de las capacidades físicas básicas y presentará evaluación en formulario de Google, se enviará el enlace al grupo de WhatsAAp. (4 ° SEMANA DE CLASE del 22 al 27 de febrero)

- c- Elaborar un video realizando ejercicios para el desarrollo de la fuerza Máxima ( 5 ° SEMANA DE CLASE del 1 al 5 de marzo ), enviar al correo institucional [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co)
- d- Elaborar un video realizando ejercicios para el desarrollo de la fuerza de la velocidad ( 6 ° SEMANA DE CLASE del 8 al 12 de marzo) enviar al correo institucional [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co)
- e- Elaborar un video realizando ejercicios para el desarrollo de la fuerza explosiva ( 7 ° SEMANA DE CLASE del 16 al ) enviar al correo institucional [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co)
- f- Elaborar un video realizando ejercicios para el desarrollo de la fuerza resistencia ( 8 ° SEMANA DE CLASE) enviar al correo institucional [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co)
- g- Realizar Autoevaluación en formulario de Google, se enviará el enlace al grupo de WhatsApp ( 9 ° SEMANA DE CLASE)

### NIVELES DE DESEMPEÑO

**BAJO:** El (la) estudiante no realiza las actividades del área propuestas o no realiza las correcciones que se indican en la retroalimentación.

**BÁSICO:** El (la) estudiante realiza todas las actividades propuestas, pero necesita refuerzo en casa

**ALTO:** El (la) estudiante realiza bien todas las actividades propuestas y su desarrollo psicomotriz es acorde con su edad.

**SUPERIOR:** El (la) estudiante realiza de forma virtuosa las actividades propuestas y se nota un excelente nivel en el desarrollo psicomotriz

**AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:** Se realizarán después de hacer la evaluación diagnóstica e interlocutar con las y los estudiantes

- a- **MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:** al correo [sara.santa@ensubaté.edu.co](mailto:sara.santa@ensubaté.edu.co) , WhatsApp, formulario de Google, según sea el caso.

**HETEROEVALUACIÓN:** se tendrá en cuenta: cumplimiento en la entrega, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, asertividad en las respuestas de las evaluaciones, nivel en el desarrollo de la capacidad.

**AUTOEVALUACIÓN:** Se realizará por medio de un formulario de Google, se tendrá en cuenta: cumplimiento en la entrega, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, asertividad en las respuestas de las evaluaciones, nivel en el desarrollo de la capacidad.

**COEVALUACIÓN:** Teniendo en cuenta que las y los estudiantes estarán en casa debido al aislamiento preventivo por la pandemia generada por el COVID 19 y que ésta la debe hacer un par académico y legalmente no se pueden mostrar los videos a los compañeros, se obviará coevaluación.

**Vo.Bo DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y OBSERVACIONES:**

  
 Lyda Yasmín Hernández F.  
 Coordinadora  
 Escuela Normal Superior Ubaté

## **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitaciones con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica.

Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales

### **1- CAPACIDADES COORDINATIVAS:**

- EQUILIBRIO
- COORDINACIÓN
- RITMO
- ORIENTACIÓN
- REACCIÓN
- ADAPTACIÓN

### **2- CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

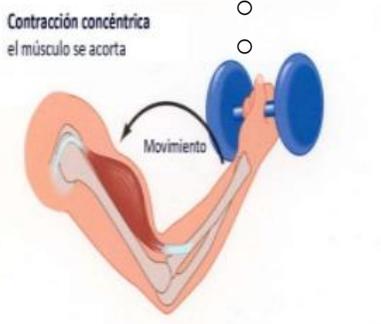
- FUERZA
- RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD
- VELOCIDAD

## LA FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA

La capacidad de oponerse mediante una contracción muscular a una resistencia externa o interna. Esta capacidad depende del músculo (como agente principal), del sistema nervioso que lo dirige, de la sangre (que lo alimenta) y de los huesos y articulaciones (que constituyen su apoyo). Desde el punto de vista biológico, esta capacidad se manifiesta al contraer la musculatura para superar, mantener o ceder ante una fuerza externa.

### - Tipos de contracción muscular:

○



- **CONTRACCIÓN DINÁMICA CONCÉNTRICA:** Cuando se vence una resistencia externa en contra de la gravedad, la musculatura se acorta, aproximándose los puntos de origen e inserción del músculo



- **CONTRACCIÓN DINÁMICA EXCÉNTRICA:** Cuando se controla una resistencia externa que se mueve en el sentido de la gravedad, se genera una contracción muscular, pero el músculo se alarga, separando los puntos de origen e inserción.



- **CONTRACCIÓN ESTÁTICA O ISOMÉTRICA:** Se contrae la musculatura pero no hay movimiento, pues de lo que se trata es de mantener en equilibrio la fuerza generada por la musculatura y la resistencia externa.

## TIPOS DE FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA

### ❖ FUERZA MÁXIMA:



Es la fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular contra una máxima oposición, aparece al superar resistencias máximas con velocidad constante y muy baja, no importa el tiempo empleado sino la carga superada, ejemplo : levantamiento de pesas

### ❖ FUERZA DE VELOCIDAD:

Capacidad neuromuscular de superar con alta velocidad de ejecución y /o con una alta frecuencia ejecutiva resistencia bastante elevadas



- ❖ **FUERZA EXPLOSIVA:** Capacidad neuromuscular que permite desarrollar la fuerza máxima en el tiempo más corto posible, permitiendo llevar a cabo diferentes acciones de juego de una manera eficaz y dinámica.



- ❖ **FUERZA DE RESISTENCIA:** Es aquella que se ocupa de vencer cargas livianas en un número alto de repeticiones.



