

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana</p>	<b>PLAN PEDAGÓGICO EN CASA Guía N°3</b>	<b>GRADO: 6°</b>
		<b>COMPETENCIA:</b>

## ANEXO 1

**DOCENTE: Héctor Mario Ceballos Duque**

**ÁREA: Educación Física**

**FECHA: Semanas comprendidas del 5 al 30 de abril**

**GRUPOS: 6°1 a 6°6**

**Desempeño disciplinar:**

- Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación.

**Desempeño procedimental:**

- Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas.

**Desempeño actitudinal:**

- Asume con responsabilidad las diferentes tareas asignadas en clase.

**TÓPICO GENERATIVO:** Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada.

➤ **Resistencia**

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación
- Equilibrio
- Ritmo
- Flexibilidad

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- El estudiante diseña su guía **N°3**, desarrollando las **3** actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía **N°3**, excelente ortografía, buena presentación, orden, responsabilidad y puntualidad en la entrega de la guía.
- El estudiante evidencia en el desarrollo de la guía, el aprendizaje adquirido desde la teoría y la práctica.

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ESTUDIANTE:** **Obligatorio realizar las 3 actividades completas.**

**ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento 1 - ¿Qué es la resistencia en educación física?, este equivale al 20% de la calificación de la guía.**

**ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE, este equivale al 20% de la calificación de la guía.**

**ACTIVIDAD 3 – VIDEO sobre el documento 2 – Ejercicios que debes de realizar en casa, este equivale al 60% de la calificación de la guía.**

**Entrega de la GUÍA N°3.**

- Fecha de realización de la guía **abril 5 al 30**, como plazo máximo, ser puntuales con la fecha establecida.
- **Los alumnos de guías físicas**, se realizará de manera física, entre el **15 y 30 de abril** y entregara por correo electrónico y/o la plataforma Classroom, si tiene los medios para hacerlo.
- **Los alumnos de guías virtuales**, la realizara de manera física o digital y la entregara únicamente por la plataforma Classroom, entre el **15 y 30 de abril.**

## ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA?

La resistencia en educación física podría definirse de forma simple como la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Dicho de otro modo, la capacidad de una persona a resistir la fatiga. Aunque se podría completar con "capacidad psicofísica" incluyendo así el aspecto psicológico que juega un papel relevante en este tipo de esfuerzos de larga duración.



Igualmente, no hay que hablar exclusivamente de mantener un esfuerzo en el tiempo sino de la capacidad de soportar la fatiga y de recuperarse lo más rápido posible a dicho esfuerzo.

A diferencia de otras capacidades físicas como la velocidad, la resistencia en educación física puede mejorarse mucho con el entrenamiento, la práctica y el buen hacer.

En educación física no se trata de clasificar al alumnado en resistente o no resistente. Sino de intentar que cada chico o chica avance y mejore su propia capacidad aeróbica. Es decir, que, si una persona está en el punto A, ayudarle a pasar al B.

**Clasificación de la resistencia:** resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

- ❖ **Resistencia aeróbica:** se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno. Las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.



- ❖ **Resistencia anaeróbica:** Se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración. Las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado.



## ¿Cómo se hace esto?

Primero sabiendo en qué punto está. Después ayudándole a encontrar esa actividad física que le ilusione y quiera practicarla más allá de las clases de educación física. Y, por último, que interiorice los consejos y las pautas para llevar a cabo la práctica de actividad física de forma saludable.

## **Efectos del entrenamiento de la resistencia**

- ❖ Aumento del volumen cardíaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- ❖ Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- ❖ Disminuye la frecuencia cardíaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- ❖ Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alvéolos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- ❖ Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.
- ❖ Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.
- ❖ Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.
- ❖ Fortalece el sistema muscular.
- ❖ Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

### **ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento 1 - ¿Qué es la Resistencia en Educación Física?**

- ❖ **Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.**
- ❖ **Las respuestas deberán ser con tu comprensión sobre el documento, tus propias palabras, de lo contrario se calificará como incorrecto, ya que no es transcribir el documento, si no expresar lo comprendido.**

- 1. Según el documento ¿Qué es la resistencia?**
- 2. ¿Cómo se clasifica la resistencia y explica cada uno de ellos?**
- 3. Menciona 3 actividades deportivas donde se desarrolle la resistencia aeróbica y explica cómo se desarrolla en el ejemplo, (los ejemplos deben de ser de deportes y acciones distintas).**
- 4. Menciona 3 actividades deportivas donde se desarrolle la resistencia anaeróbica y explica cómo se desarrolla en el ejemplo, (los ejemplos deben de ser de deportes y acciones distintas).**
- 5. Menciona 5 aspectos importantes por los cuáles debemos de realizar ejercicios de resistencia.**

### **ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE**

**Responde las siguientes preguntas, debe llevar imágenes o dibujos, relacionados con la resistencia.**

- En una hoja de block o de colores, en posición horizontal, dividida en 3 partes iguales de 9.4 cm, los espacios estarán separada por líneas.
  - ❖ En el 1 espacio harás **la portada, Guía 3, nombre completo, grupo, área, nombre del docente y una imagen de la resistencia.**
  - ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Menciona 2 diferencias entre velocidad y resistencia.**
  - ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **En la natación, como se desarrollaría la resistencia aeróbica y anaeróbica, anexar imagen o dibujo.**

**Por detrás de la hoja en los 3 espacios contestaras las siguientes preguntas.**

- ❖ En el 1 espacio contestaras la siguiente pregunta, **En el ciclismo, como se desarrollaría la resistencia aeróbica y anaeróbica, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Menciona 1 actividad aeróbica y 1 actividad anaeróbica que tu realices, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja, el trabajo realizado a cerca de la resistencia?**

## Documento 2 – “Ejercicios que debes de realizar en casa”

### 1- BRINCO A UNA PIERNA

1. **Coloca enfrente de ti una botella de agua en el suelo**, ubícate a una distancia en la que la **alcances a tocarlo** con la punta de tu mano cuando bajas.
2. **Apoyado en el pie derecho** (el izquierdo estará levantado en todo momento) **realiza un ligero salto hacia arriba**, levantando la rodilla izquierda hacia arriba a l altura de la cintura y levantarás las manos para formar un triángulo al frente de tu cara.
3. **Al caer baja a tocar la botella con la mano derecha y al mismo tiempo extiendes hacia atrás la pierna izquierda.**

**Realiza este procedimiento apoyado en la pierna derecha por 10 veces y luego 10 veces en la pierna izquierda.**



1 2 3 4 5

### 2- BURPEES O SOLDADITO

Este ejercicio tiene 5 fases:

- 1-Posición de pie con las piernas a lo ancho de los hombros.
- 2-Flexionas las rodillas y apoyas las manos en el piso al frente de cada pierna.
- 3-Extiende la pierna derecha hacia atrás y luego la izquierda, quedando apoyado en las manos y la punta de los pies, si eres capaz realizas una flexión de brazos, sino te tiende en el piso, vuelves a extender los brazos y levantas el cuerpo y quedaras nuevamente apoyado en las manos y la punta de los pies.
- 4-Llevas nuevamente la pierna derecha hacia las manos y luego la pierna izquierda.
- 5- y por último realizas un salo en extensión hacia arriba cayendo en el mismo lugar, para comenzar de nuevo.

**El ejercicio para comenzar iniciaras con 3, luego vas aumentando hasta llegar a las 7 repeticiones seguidas, sin descansar.**

### 3- ESCALADOR

Se trata de un ejercicio que combina la plancha isométrica con la elevación de rodillas.

1. Comience con el cuerpo en línea recta y las manos ligeramente más anchas que los hombros, el cuerpo solo estará apoyado en las manos y la punta de los pies, la pierna derecha está más adelantada y flexionada, mientras la pierna izquierda estará atrás y extendida.
2. Para iniciar cambie rápidamente de posición las piernas con un salto explosivo, extienda la pierna derecha y flexione la pierna izquierda y realice la misma secuencia seguidamente.

**Realice el ejercicio durante 30 segundos, intercalando los movimientos de la pierna derecho y la pierna izquierda.**



**Observa los videos de los ejercicios y aprende a realizarlos correctamente, antes de grabar el video te deberás prepara muy bien practicando los ejercicios ya que estos requieren de una buena condición física.**

### **ACTIVIDAD 3 – VIDEO, Sobre el documento – EJERCICIOS EN CASA**

Según lo comprendido al leer el documento 2 "Ejercicios que debes realizar en casa", deberás realizar las siguientes actividades:

- ❖ Para los alumnos de guías físicas el video se les enviara por el WhatsAap del director del grupo.
  - ❖ Para los alumnos de virtualidad el video estará disponible en la página de Classroom.
1. Recuerda antes de comenzar a practicar los ejercicios debes de realizar un calentamiento para disponer el cuerpo para el ejercicio, si los vas a realizar por fuera de casa, deberás respetar las normas de protección y bioseguridad contra el COVID-19.
  2. Practicaras cada uno de los 3 ejercicios que aparecen en el documento, mínimo 3 veces a la semana con el número de repeticiones mencionadas en el documento, para que aprendas a realizar correctamente los ejercicios, requiere de tiempo, práctica y esfuerzo.
  3. **Realizaras un video realizando los 3 ejercicios (no son 3 videos)**, el video comenzara diciendo tu nombre completo y el grupo, luego dirás como se llama el ejercicio y lo realizaras (antes de hacer cada ejercicio deberás de decir cómo se llama).
    1. BRINCO A UNA PIERNA, realizaras 14 repeticiones, (7 pierna derecha y 7 pierna izquierda), seguidas sin descanso.
    2. ESCALADOR, se realiza por 30 segundos, intercalando los movimientos de la pierna derecha y la pierna izquierda.
    3. BURPEES, realizaras 7 repeticiones seguidas sin descansar.

#### **Observaciones:**

- ❖ Solicítale el favor a un familiar que te grabe de esta manera podrás pausar el video cada vez que termines un ejercicio (esto te permitirá descansar) y reanudarlo sin detenerlo porque tendrías que comenzar de nuevo. (se pausa el video tocando las dos rayitas ll que se encuentran al lado del botón grabar y detener)
  - ❖ Te debes preparar muy bien para hacer el video con los 3 ejercicios.
  - ❖ Antes de realizar el ejercicio debes de decir cómo se llama (BRINCO A UNA PIERNA y lo realizas, ESCALADOR y lo realizas, BURPPES y lo realizas)
  - ❖ **Por favor no explicar cómo se realiza los ejercicios ya que esto haría muy extenso el video, solo requiero la evidencia que aprendiste a realizarlos.**
  - ❖ En el video deberás aparecer completamente, lo puedes hacer en compañía de otras personas.
- 
- Recuerda la responsabilidad y puntualidad con la entrega de las actividades.
  - Si tienes alguna duda con respecto al trabajo recuerda hacerla en los encuentros que tenemos de clase

**¡Animo! tú puedes realizar todas las actividades.**