

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana</p>	PLAN PEDAGÓGICO EN CASA Guía N°4	GRADO: 6°
		COMPETENCIA:

ANEXO 1

DOCENTE: Héctor Mario Ceballos Duque

ÁREA: Educación Física

PERIODO: 2

FECHA: Semanas comprendidas del 3 mayo y el 4 de junio

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 | ➤ Coordinación | ➤ Ritmo |
| ➤ Velocidad | ➤ Equilibrio | ➤ Flexibilidad |
| ➤ Fuerza | | |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- El estudiante diseña su guía N°4, desarrollando las 3 actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía N°4, 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, recuerda que la guía solo se entrega cuando tengas realizadas todas las actividades.

ACTIVIDAD 1 Taller, este equivale al 20% de la calificación de la guía, el taller lo realizara en la primera semana entre el 10 al 14 de mayo.

ACTIVIDAD 2 PLEGABLE, este equivale al 20% de la calificación de la guía, el plegable lo realizara en la segunda semana entre el 17 y 21 de mayo.

ACTIVIDAD 3 VIDEO, ejercicios en casa, este equivale al 60% de la calificación de la guía, desde la primera semana debe comenzar a practicar los ejercicios mínimo 3 veces a la semana lunes, martes y miércoles, por tiempos de 20 a 30 minutos, grabaras el video al finalizar la tercera semana y entregaras la guía con las 3 actividades.

Entrega de la GUÍA N°4.

- Fecha de realización de la guía N°4 del lunes 3 de mayo al viernes 4 de junio, como plazo máximo, ser puntuales con la fecha establecida.
- Los alumnos de guías físicas, se realizará de manera física, entre el lunes 24 de mayo al viernes 4 de junio 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 lunes 24 de mayo al viernes 4 de junio.

¿QUÈ ES LA FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA?

El concepto de fuerza será el mismo en un lugar y otro, pero la forma de trabajarla, de abordarla, de afrontarla y los objetivos que se persigan con este trabajo determinará el cómo actuar.

Una definición sencilla y que se entiende muy bien es la de Tous (1999) que dice que es "la capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia".

También se define la fuerza como la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar, oponerse a una resistencia o ejercer una fuerza externa (Weineck, 2005).

Pero para entender aún mejor de qué se trata veamos algún ejemplo sencillo.

Cuando se coge una silla se está venciendo una resistencia, la que opone el propio peso de la silla y la que opone la fuerza de la gravedad.

Cuando se está andando se está venciendo una resistencia: el peso del propio cuerpo y la resistencia que opone la gravedad.

¿Todo más claro ahora?

Vamos a seguir y ampliando el concepto de fuerza en educación física.



Imaginemos una situación concreta: Antonio es muy dado a echar pulsos y siempre anda echándose alguno con algún compañero.

Un día se lo echa con Pepe. Tanto Pepe como Antonio están haciendo fuerza y oponiendo una resistencia al compañero. En este caso gana Antonio, por lo que ha vencido la resistencia opuesta por Pepe y tendrías que la fuerza es mayor a la resistencia y se ha producido movimiento. $F > R$

Otro día, Antonio, se cruza con Norberto y comienzan el pulso. Resulta que tanto Antonio como Norberto tienen la misma fuerza y oponen la misma resistencia uno al otro. En este caso la fuerza es igual a la resistencia y no se produce ningún tipo de movimiento. $F = R$

Al día siguiente Antonio se echa un pulso con Karina y ésta tiene más fuerza y vence la resistencia opuesta por Antonio. En este caso, Antonio está trabajando la fuerza con una resistencia que es mayor a su fuerza. $F < R$

De aquí podemos entender claramente que la fuerza en educación física se puede trabajar de tres modos principalmente:

1. Venciendo a la resistencia (la fuerza de Pepe).
2. Manteniendo una resistencia (la fuerza de Norberto).
3. Reteniendo o frenando una resistencia (la fuerza de Karina).

Importancia de la fuerza en educación física

Visto el concepto de fuerza en educación física, y de forma muy rápida algunas de sus características, así como sus beneficios, hay que ver de qué manera tratar en educación física para que cumpla con los objetivos que se propongan de salud y aprendizajes para la vida.

En función de los objetivos que se persigan el trabajo concreto será de un modo u otro. Pero cabe destacar que es importante enfocarlo hacia el desarrollo de hábitos saludables, darle herramientas al alumnado (ejercicios, formas de conocer su progreso, app para trabajar la fuerza desde un punto de vista crítico...) para que puedan utilizar fuera del ámbito escolar y que sea un aprendizaje para su día a día.

En definitiva, es importante destacar que no se trata del desarrollo de la fuerza en las clases de educación física sino de darle herramientas al alumnado para que pueda hacer uso de ellas en su tiempo de ocio.



Propuesta de progresión coherente de trabajo de la fuerza en educación física:

- ❖ **Trabajo con autocargas.** Ejercicios y tareas donde sea el propio peso del cuerpo de la persona la resistencia a vencer. Existen infinidad de tipos de ejercicios a realizar.
- ❖ **Trabajo con lanzamientos.** Ejercicios y tareas donde se trabaja con el peso de un objeto.
- ❖ **Transporte de objetos.**
- ❖ **Transporte de compañeros.**
- ❖ **Juegos de lucha por parejas.**

Beneficios de la fuerza en educación física

Los beneficios de trabajar la fuerza en educación física son elevados y diversos en cuanto a la naturaleza. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda diversas actividades entre las que se encuentran aquellas que fortalecen músculos y huesos, es decir, ejercicios de fuerza.

Beneficios del entrenamiento de la fuerza:

- ❖ Mejora la función cardíaca.
- ❖ Mejora la densidad de la masa ósea.
- ❖ Aumenta la masa muscular.
- ❖ Tendrás mayor rendimiento y capacidad de trabajo.
- ❖ Incrementa su fuerza.
- ❖ Mejorar la condición física.
- ❖ Se realiza una mejor ejecución de los movimientos.
- ❖ Se evitan enfermedades relacionadas con posturas inadecuadas.
- ❖ Disminuye el posible riesgo de osteoporosis, fracturas y protegiendo a la vez las articulaciones.

ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento 1 - ¿Qué es la Fuerza 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 fuerza?**
- 2. ¿Por qué consideras que es importante el desarrollo de la fuerza?**
- 3. Según el documento ¿Cuáles son las formas para trabajar la fuerza en educación física y debes de explicar cada una de ellas?**
- 4. Menciona 5 aspectos importantes por los cuáles debemos de realizar ejercicios de fuerza.**
- 5. Menciona 5 ejercicios que se puedan realizar en "trabajos de autocarga".**
- 6. Menciona 5 actividades que se puedan realizar en "trabajos con lanzamientos".**

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 4 La Fuerza, nombre completo, grupo, área, nombre del docente y una imagen relacionada con la fuerza.**
 - ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué son los trabajos de autocargas?, anexar imágenes o dibujos.**
 - ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Menciona 3 ejercicios donde se desarrolle la fuerza en las extremidades superiores, 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, **Menciona 2 ejercicios donde se desarrolle la fuerza en el tronco, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Menciona 3 ejercicios donde se desarrolle la fuerza en las extremidades inferiores, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja, el trabajo realizado a cerca de la fuerza?**

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

Observa detenidamente el video con los ejercicios y aprende a realizarlos correctamente, recuerda que requieres de tiempo, practica y esfuerzo para lograrlo.

antes de grabar el video, te deberás prepara muy bien practicando los ejercicios ya que estos requieren de una buena condición física.

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 (lunes, miércoles y viernes) durante 20 a 30 minutos, con el número de repeticiones mencionadas en el documento, para que aprendas a realizar correctamente.

3. Plan de trabajo:

Repeticiones: es el número de veces que repites el ejercicio, ejemplo realizar 10 flexiones de brazos.

Serie: es el número de veces que debes de repetir los 3 ejercicios, ejemplo 1 serie seria, realizar la plancha por 30 segundos, 15 de abdominales y 10 flexiones de brazos.

Descanso: entre un ejercicio y otro descansaras 1 minuto.

Descanso: entre una serie y otra descansaras 3 minuto

Primera semana del 10 al 14 de mayo

ACTIVIDAD	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Plancha estándar	10 segundos	13 segundos	15 segundos
Abdominales 30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos
Flexiones de brazos	5 repeticiones	6 repeticiones	7 repeticiones
Cantidad de series	4 series	4 series	4 series

Segunda semana del 17 al 21 de mayo

ACTIVIDAD	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Plancha estándar	18 segundos	20 segundos	23 segundos
Abdominales 30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos
Flexiones de brazos	8 repeticiones	8 repeticiones	9 repeticiones
Cantidad de series	5 series	5 series	5 series

Tercera semana del 24 al 28 de mayo

ACTIVIDAD	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Plancha estándar	25 segundos	30 segundos	30 segundos
Abdominales 30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos
Flexiones de brazos	9 repeticiones	10 repeticiones	10 repeticiones
Cantidad de series	6 series	6 series	6 series

4. Ejercicios que debes de aprender a realizar:

❖ Plancha, con brazos extendidos



❖ Abdominales en 30 segundos.



❖ Flexiones de brazos



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 WhatsApp del director del grupo.
- ❖ Para los alumnos de virtualidad el video estará disponible en la página de Classroom.

1. **Realizaras un video con 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. Plancha con brazos extendidos, realizaras el ejercicio por 30 segundos.

2. Abdominales en 30 segundos, realizaras la mayor cantidad posible.

3. Flexiones de brazos, realizaras 7 repeticiones seguidas.

Observaciones:

❖ Recuerda debes de realizar la práctica de los ejercicios los 3 días a la semana.

❖ **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.