



I.E.D. ESCUELA NORMAL SÚPERIOR

PERIODO ACADÉMICO 2021: PRIMERO

GUÍA PEDAGÓGICA

ASIGNATURA/AS: EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEORTES

DOCENTE: Sara Aydé
Santa Quicazán

GRADO:
Décimo

**FECHA
INICIO:**

02-02-2020

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS:

Se entregarán trabajos durante el período, según las fechas asignadas en el desarrollo de la guía.

ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

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.

NÚCLEO PROBLÉMICO:

¿Comprender qué son las capacidades físicas básicas y cómo desarrollar la fuerza nivel V?

HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:

- Comprende qué son las capacidades físicas básicas, sus tipos y sustenta utilizando recursos de las TIC (vídeo, diapositivas etc.)
- Identifica métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplica en su cotidianidad

INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO

Proyecto del tiempo libre, proyecto de comunicación (lectura comprensiva)

RECURSOS: 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

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:

- a- 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)
- b- 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
- 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
- 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
- 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
- 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

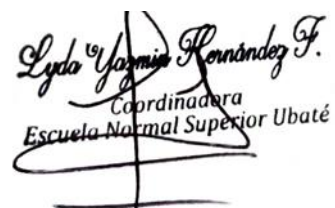
- a- **MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:** al correo sara.santa@ensubaté.edu.co , WhatsApp, formulario de Google, según sea el caso.

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

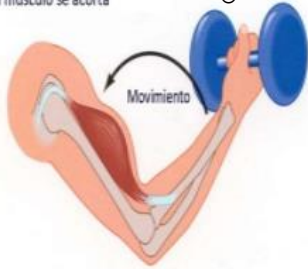
LA FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA

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 concéntrica
el músculo se acorta



- **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 excéntrica
el músculo se alarga



- **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.



