



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA
GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO: 504
NÚMEROS DE CONTACTO:		
ÁREA: Ed. Física		ASIGNATURA: Ed. Física
DOCENTE: María Eugenia Quito Otálora	No. DE CELULAR: 3167814378	CORREO ELECTRÓNICO: maria.quito@itgonzalosuarez.edu.co

DESEMPEÑO: Realiza actividades que favorezcan las cualidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad.

*Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). **Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.***

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

1. Explica con tu palabras cual es la importancia de realizar un calentamiento antes de realizar ejercicios:-
2. Ejercicios prácticos para realizar en la casa:
 - . Calentamiento: carrera lenta de 5 minutos o juego de la "lleva" en familia, se finaliza con un estiramiento de piernas y brazos.
 - . Realizar juegos de lanzamientos de objetos, ya sea con una mano o ambas manos.
 - . Realizar saltos distintas distancias y distintas alturas, con materiales o implementos de la casa, como escalera, cajones en el patio o simplemente un juego como la golosa.
 - . Juego de saltar la cuerda
 - . Se sugiere mirar actividades para la casa como el siguiente video y similares:
<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtlC0&t=177s> Gimnasia para niños.

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

El **calentamiento** consiste en la preparación de nuestro cuerpo para realizar cualquier actividad física. El calentamiento debe de ser progresivo, de menos intensidad a más intensidad. Debemos estar concentrados para evitar movimientos bruscos que puedan lesionarnos y seguir una rutina para que no quede ninguna parte del cuerpo fría.

Fuerza: La fuerza es la capacidad para realizar un trabajo físico o un movimiento, así como también la potencia o esfuerzo para sostener un cuerpo o resistir un empuje y que cambie su estado de movimiento (ya sea cuando el objeto esté estático, o acelerarlo o frenarlo cuando se esté moviendo).

Resistencia: Definimos resistencia como la capacidad de la persona para resistir la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.

Velocidad: La velocidad es la capacidad en la que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.

Flexibilidad: La flexibilidad en educación física puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que estas tienen de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones. Este video lo ejecutaran como calentamiento y para terminar la rutina de ejercicios.

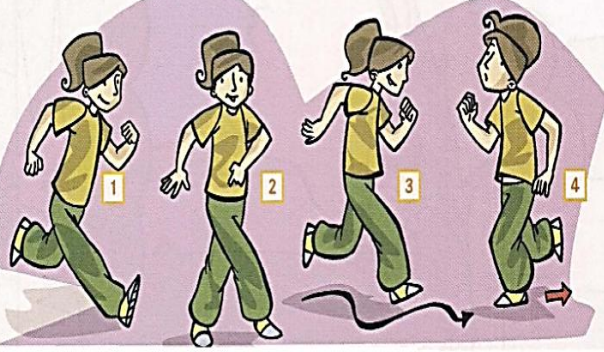
<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtlC0> Gimnasia para niños.

También este link <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> Entrenamiento funcional para niños. les entregara algunos ejercicios de fuerza para realizarlos en casa tienen que repetir el video 3 veces, si quieren pueden invitar a sus familias a que los realicen junto a ustedes.

1º. La puesta en marcha. Permite la activación desde el estado en reposo de los sistemas respiratorio y circulatorio para que el oxígeno y la glucosa vayan llegando a los músculos

• Carrera suave

1. Correr de frente. 2. Correr en zig-zag. 3. Correr de lado. 4. Correr de espaldas.



2º.-Ejercicios generales y de flexibilidad.

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



3º.-Ejercicios intensos y calentamiento específico.

Ejercicios intensos

1. Correr a grandes zancadas.
2. Dos saltos con cada pierna.
3. Con piernas elevadas y flexionadas, subir el tronco.
4. Flexión de brazos.
5. Boca abajo, elevar el tronco.
6. Subir y bajar piernas alternativamente.
7. Flexionar y extender brazos.
8. Saltar a tocar el pecho con las rodillas.
9. Carreras cortas de velocidad.

Ejercicios para un deporte específico

1. Tirar a canasta.
2. Chutar a puerta.
3. Lanzar a portería.
4. Carreras intensas.



BALONCESTO CICLISMO ATLETISMO TENIS ESQUÍ
BÉISBOL NATACIÓN FÚTBOL CORRER SURF

2. Ordena las letras para formar palabras.

NTESI
TBÜLOF
MOSLICIC
OLTATMISE
QÍSUE
RORCRE
SOLBIBE
FSRU
NABOLSOCET
TOCANANI

Ejercitación de nuestro cuerpo: hay movimientos que se desarrollan de manera natural con nuestra edad, pero es importante trabajarlos en su técnica y así será más fácil nuestro día a día de estas acciones, como es por ejemplo: • Correr • Saltar • Equilibrio • Rodar

- Realizar videos y/o fotos como evidencia de la rutina de ejercicios. Enviar a tu profesor.

REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN OBLIGATORIA:

Autoevalúa tu desempeño marcando con una X en la escala de 1 a 5, donde 1 es el mínimo y 5 es el máximo.

¿Qué tan organizado soy?	¿Qué tan puntual soy?	¿Qué tan responsable soy?	¿Hago uso correcto de los recursos que tengo?	¿Desarrollo las guías por mí mismo?	PROMEDIO
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

RECURSOS: <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0&t=177s> Gimnasia para niños.
<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> Entrenamiento funcional para niños.