



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA

GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO: (1,2,3,4,5)
GRADO: SEPTIMO	CURSO(S): (01,02,03,04,05)	TIEMPO: 2 HORAS
ÁREA: EDUCACION FISICA	ASIGNATURA(S): EDUCACION FISICA	
DOCENTE: Luis Fernando Castillo Spinel DOCENTE EN FORMACION: Yuly Dayana Sánchez Moreno	No. DE CELULAR: 3005665541	CORREO ELECTRÓNICO: Luis.castillo@itgonzalosuarez.edu.co

DESEMPEÑO:

TEMA:

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

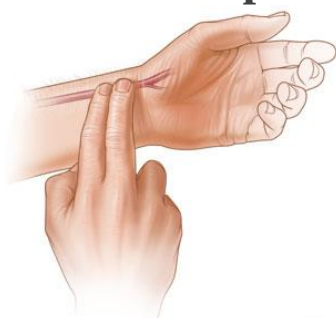
PARA REALIZAR ESTA GUIA DEBO ESTAR EN ROPA DEPORTIVA COMODA PARA REALIZAR DISTINTOS MOVIMIENTOS (camiseta, pantaloneta, medias y zapatillas o tenis)

ANTES DE INICIAR DEBO TOMAR MI FRECUENCIA CARDIACA EN ESTADO DE REPOSO AL FINALIZAR EL CIRCUITO DEBO TOMARLA NUEVAMENTE Y DESPUES DE REALIZAR LA VUELTA ALA CALMA ESTO CON EL FIN DE VER COMO SE COMPORTA MI CUERPO CON UN GASTO DE ENERGIA ANTES DURANTE Y DESPUES DEL CIRCUITO FISICO.

Para la realización de este CIRCUITO se debe hacer un previo calentamiento y movilidad articular.

Revisar actividades de transferencia y valoración antes de iniciar (en la parte final de la guía)

Cómo tomar el pulso de la muñeca

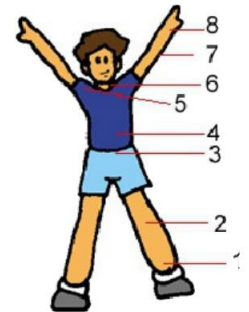


1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso.

ACTIVIDAD:

Ejercicios de movilidad articular

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas.



Movilidad articular en sentido ascendente:

1. tobillos
2. Rodillas
3. Cadera
4. tronco
5. Hombros
6. cuello
7. brazo, codos
8. manos



calentamiento:

1. trote suave
2. movimiento de tronco sobre la marcha
3. movimiento de brazos arriba y abajo sin dejar de trotar
4. elevación de rodillas al frente
5. 5 abdominales recogiendo piernas y brazos
6. flexiones de brazo contra la pared (3 repeticiones)
7. simulación de salto con laso (10 saltos)
8. trotando hacer movilidad de brazos tocando la espalda
9. un brazo adelante y el otro atrás (sobre la marcha)
10. trote con cambios de dirección y velocidad
11. de cubito abdominal o boca abajo hacer movimientos arriba y debajo de las piernas y brazos intercalados
12. saltos sobre la pierna derecha e izquierda elevando brazos de manera intercalada.

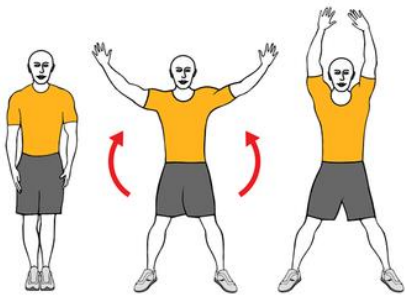
CIRCUITO FISICO DE INTENSIDAD MEDIA

DEBE EL ESTUDIANTE TOMAR SU frecuencia cardiaca antes de iniciar el circuito y nuevamente al finalizarlo

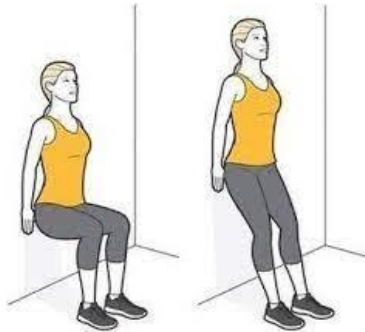
consiste en realizar un entrenamiento de 12 minutos, en forma de circuito, compuesto por **sólo 12 ejercicios**.

Todos los movimientos son de autocarga o sólo requieren del cuerpo y su peso para ejecutarse, y se deben realizar **durante 30 segundos cada uno, descansando 30 segundos entre cada uno de ellos**:

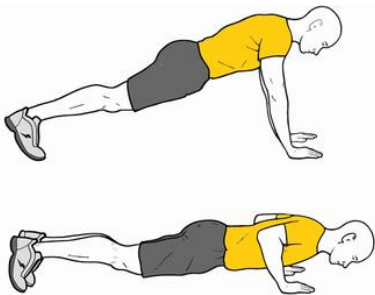
1. Jumping jacks
2. Sentadilla sobre o contra la pared
3. Flexiones de brazos
4. Elevaciones de tronco o abdominales
5. Subir y bajar a la silla (o cualquier banco)
6. Sentadilla tradicional
7. Dippings o fondos sobre banco o silla
8. Plank o puente abdominal (isométrico)
9. Rodillas al pecho en el lugar
10. Zancadas o lunge
11. **Sentadilla con salto**
12. salto de cuerda (podemos hacer también la simulación)



ejercicio#1



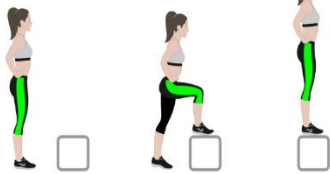
ejercicio #2



ejercicio#3



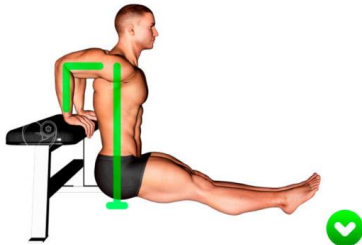
ejercicio#4



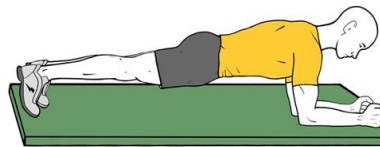
ejercicio#5



ejercicio#6



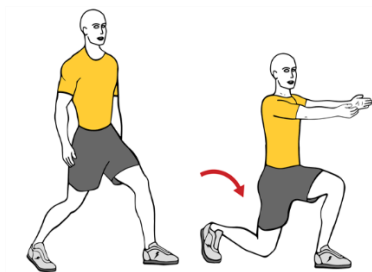
ejercicio#7



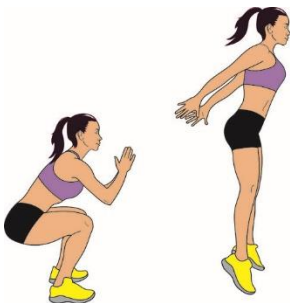
ejercicio#8



ejercicio#9



ejercicio#10



ejercicio #11



ejercicio#12

Recuerda finalizando debes tomar tu frecuencia cardiaca

Luego de esta toma realizaremos una vuelta a la calma

- inicialmente caminaremos por el lugar donde realizamos estos ejercicios (sala. patio, lugares de nuestra casa) por un tiempo aproximado de un minuto
- realizaremos estiramientos de manera ascendente iniciando por las extremidades inferiores hasta llegar a las extremidades superiores y cabeza.



Finalizando los estiramientos nuevamente debemos tomar nuestra frecuencia cardiaca esto para observar nuestra recuperación.

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

Actividad 1. ¿Qué es?

- Frecuencia cardiaca
- Movilidad articular
- calentamiento físico
- actividad física
- ejercicio físico.
- ¿para qué sirven?

Actividad 2. realizar el circuito en su totalidad y enviar evidencia como videos y fotos de la realización del mismo

Actividad 3. anota tu frecuencia cardiaca antes y después del circuito y luego de la vuelta a la calma.

Actividad 4. realiza 5 dibujos describiendo los ejercicios que más te costó realizar explicando el porque y 3 de los que mas fácil fue desarrollar.

REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN:

Diligencie la rejilla colocando, según la escala de 1 a 5, la autovaloración que considera en cada criterio según su desempeño.

ORGANIZACIÓN	PUNTUALIDAD	COMPRENSIÓN	USO DE RECURSOS	HONESTIDAD	PROMEDIO

RECURSOS