

COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION			
Asignatura	Datos del Docente	Curso	Fecha
EDUCACIÓN FÍSICA	ALEXANDER PUENTES	SEPTIMO	27 – 04 - 2020



<https://www.youtube.com/watch?v=A15dUKBePik> Motivación

<https://www.youtube.com/watch?v=FmOhpro8LkA> Música electrónica para hacer ejercicio

### ESTRATEGIAS FLEXIBLES PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

Trabajo o actividad( teoría y dibujos):

Investigar a fondo el deporte del Atletismo

1. Historia del Atletismo
2. Definición de Atletismo
3. Averiguar cuáles son las diferentes pruebas de :
  - Velocidad
  - Semi fondo
  - Fondo
4. Historia de la Maratón
5. Cuáles son las pruebas con obstáculos
6. Cuáles son las pruebas de relevos
7. ¿Qué es penta, hepta y decatón y cuales pruebas lo conforman?
8. Averiguar la forma técnica de ejecución de:
  - Saltos (longitud, alto, triple y Pertiga o Garrocha)
  - Lanzamientos (Disco, Bala, Jabalina y Martillo)

### Competencias

- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.

## **Metodología**

Teniendo en cuenta la situación que está pasando nuestro país por la pandemia del Covid-19, y siguiendo los lineamientos dados por el Gobierno Nacional, se estructura este documento con la intención de reanudar clases desde sus casas a partir del día 20 de Abril del 2020 siguiendo este plan de clase del área de Educación Física.

### **SI TIENES SÍNTOMAS DE RESFRIADO, QUÉDATE EN CASA Y USA TAPABOCAS**

#### **1. Acerca del virus.**

En esta sección se abordará todo lo relacionado con la actual pandemia que está afectando al mundo y, bajo la cual, se han tomado medidas a nivel nacional e internacional. Su objetivo es mostrar las generalidades y características del virus para que cada uno tome las medidas respectivas.

#### **¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?**

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

#### **¿Cómo se transmite el COVID-19?**

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

#### **¿Cuáles son los síntomas?**

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

#### **¿Cuál es el tratamiento?**

Actualmente no existe tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.

#### **¿Cómo prevenirlo?**

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. ACATAR LAS NORMAS DADAS POR LAS AUTORIDADES GUBERNAMENTALES Y SANITARIAS entre otras;

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventila tu casa

#### **2. Conozcamos Nuestro Cuerpo**

**Objetivo:** Conocer las medidas y dimensiones de los diferentes segmentos corporales teniendo en cuenta que el cuerpo humano está dotado de innumerables cualidades y capacidades.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender porque nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

**Antropometría:** Se define como el estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal, y funciones generales del organismo, con el objetivo de describir las características físicas, evaluar y monitorizar el crecimiento, nutrición y los efectos de la actividad física.

Objetivo:

-Establecer los objetivos de trabajo con la persona en base a la mejora de los componentes de composición corporal, ya sea en clínica, deportiva o medicina preventiva.

-Detectar el des acondicionamiento físico en pacientes con enfermedades del aparato locomotor, como la pérdida de la musculatura, e iniciar intervenciones terapéuticas que lo tengan en cuenta, y por supuesto evaluarlas.

-Evaluar la mejora de la condición física y el rendimiento de los deportistas en cuanto a la disminución de masa grasa y la potenciación de la masa muscular.

#### **Medidas corporales.**

☒ Altura del cuerpo (estatura).

☒ Altura a la cadera.

☒ Anchura lateral de brazos.

☒ Altura a la cabeza, sentado.

☒ Largura de brazo.

☒ Largura de rodilla, sentado.

☒ Altura a la rodilla, sentado.

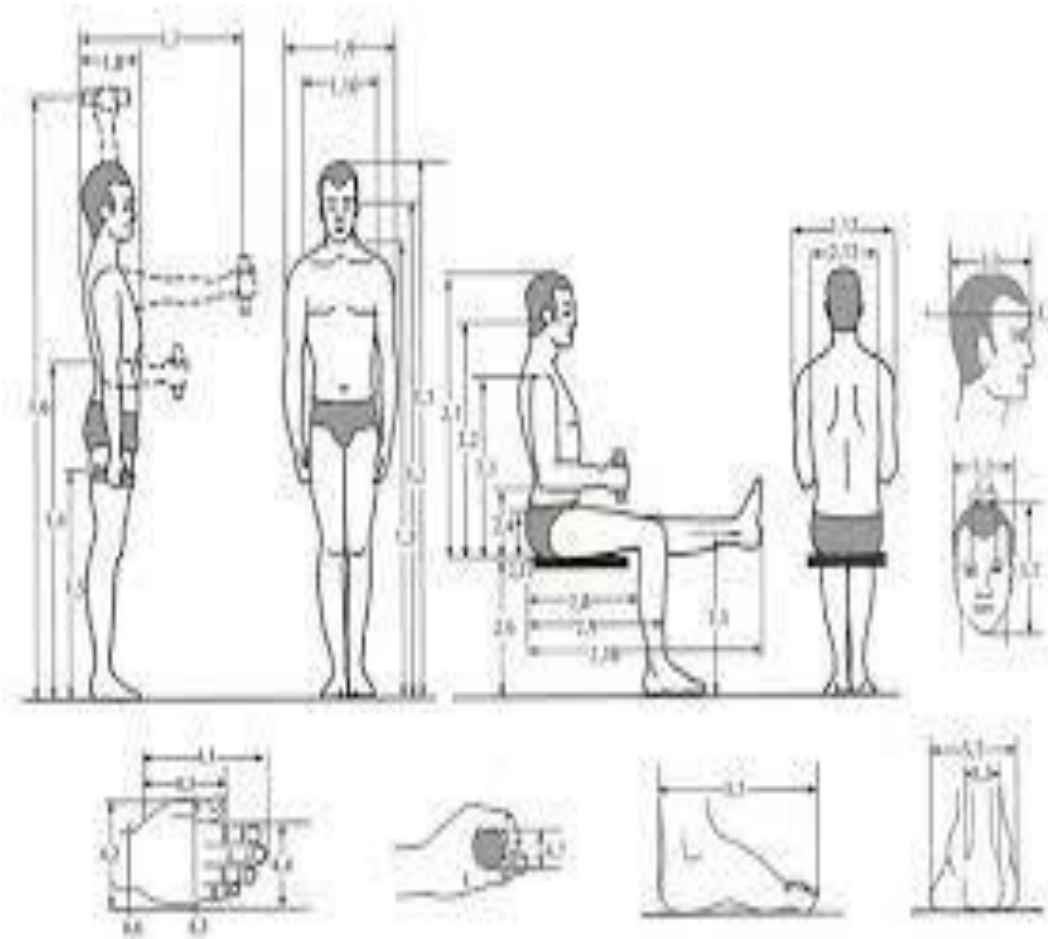
☒ Largura de brazo y mano.

☒ Circunferencia de cadera.

☒ Circunferencia de pecho.

☒ Largura del pie.

☒ Anchura del pie.



## TALLER

A. Teniendo en cuenta la información anterior, tome cada una de las medidas de su propio cuerpo con ayuda de una cinta métrica. Consigne los datos en su cuaderno.

### 3. Estado de Condición Física

¿Qué son las capacidades condicionales y cuáles son?

Son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Estas capacidades son desarrolladas y mejoradas en la medida el ser humano crece o también como respuesta al entrenamiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

**Fuerza:** Se refiere al esfuerzo muscular en el cual se genera tensión muscular en gran proporción debido a factores como el peso de algún objeto y que al ser lanzado, arrastrado, empujado, cargado, etc.

**Resistencia:** Cuando hablamos de resistencia nos referimos a la capacidad del ser humano para soportar la fatiga y el cansancio que se genera al realizar actividad física. Mientras en la velocidad se busca la ejecución rápida de alguna tarea, en la resistencia se busca que dicha tarea se realice durante lapsos de tiempo largos y prolongados.

**Velocidad:** Esta capacidad se orienta hacia la habilidad de respuesta ante un estímulo principalmente externo. Se caracteriza por el movimiento rápido o repentinos y los desplazamientos acelerados.

**Flexo-elasticidad:** Corresponde a la acción de los músculos y de las articulaciones de alargarse o extenderse ante una situación dada por una acción determinada. Es la cualidad que se pierde más aceleradamente con el paso del tiempo y por ello resulta muy importante desarrollarla y mantenerla.

#### Test de valoración

Los test de valoración física son pruebas que evidencian el estado de las capacidades físicas condicionales de las personas y establecen las aptitudes que se tiene en la realización de actividades de orden físico.

Algunas de esas pruebas son:

#### A. Test de Burpee

Objetivo: Estimar la resistencia anaeróbica láctica.

Material: - Cronómetro. - Superficie plana. - Silbato.

Indicaciones metodológicas:

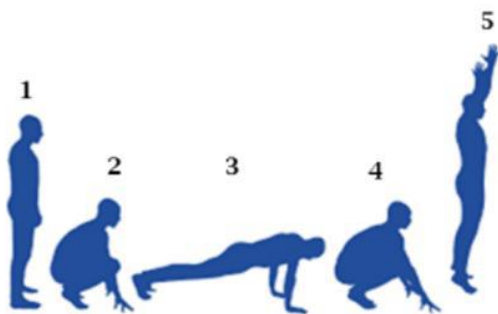
- Una repetición es un ciclo completo de la secuencia.

Secuencia:

1. Posición inicial, de pie brazos al costado del cuerpo.
2. En posición de agachado, con las manos pegadas al piso.
3. Con apoyo de las manos en el suelo se realiza en un movimiento una extensión de ambas piernas.
4. Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
5. Desde la posición 2 se realiza un salto vertical y vuelta a la posición inicial 1.

Se realizan repeticiones de la secuencia durante 1 minuto,

se cuenta el número de repeticiones logradas.



*Imagen 6.* Secuencia de posiciones correctas para el ciclo completo del test de Burpee.

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

*Tabla 7.* Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>1</sup>.

#### B. Test de abdominales en un minuto

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:

- Cronómetro. -- Superficie plana anti derrapante.

Indicaciones metodológicas:

- Mantener las piernas flexionadas.

- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.

- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio (ver imagen 8):

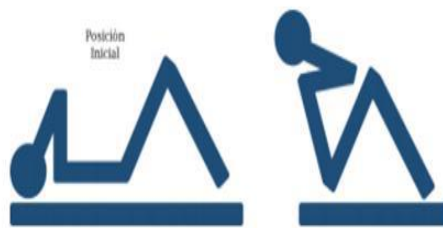


Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 44$	$\geq 48$
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>23</sup>.

### C. Test de flexo-extensiones de codo en un minuto

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales: - Cronómetro - Superficie plana antiderrapante.

Indicaciones metodológicas: Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio: (ver imagen 7).



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 49$	$\geq 55$
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>23</sup>.

### D. Test de flexión de tronco

Objetivo: Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior.

Materiales: - Cajón con cinta métrica-

Indicaciones metodológicas:

- Evitar flexión de las piernas, - Evitar doble extensión o rebote en la ejecución del ejercicio, - El evaluador verifica con las manos que las rodillas estén totalmente extendidas.

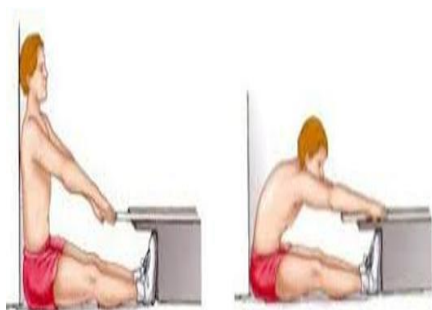
- El valor 0 de la cinta métrica se coloca al inicio del cajón.

Descripción del ejercicio:

Posición inicial: descalzo, sentado con las piernas pegadas totalmente al piso y extendidas. Los pies deberán estar pegados al borde del cajón con los brazos extendidos hacia el frente.

Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de tronco con la vista hacia el frente, sin flexionar la articulación de la rodilla tratando de alcanzar el punto más lejano de la cinta métrica, es decir, alcanzar la mayor amplitud posible, mantener la posición durante 2 segundos. El ejercicio se realiza 3 veces, sin realizar un efecto de rebote y se anota el resultado que tuvo mayor alcance en centímetros.

Valores de referencia: En la tabla 15 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a la distancia recorrida en centímetros.



	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 37$	$\geq 34$
Bueno	36 - 33	33 - 28
Medio	32 - 29	27 - 23
Bajo	28 - 23	22 - 16
Muy bajo	$\leq 22$	$\leq 15$

Ejercicios de calentamiento, movilidad articular

1. Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.
2. Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.
3. Círculos con la cadera: si sabes bailar el Hula Hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.
4. Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.
5. Afirmación y negación: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.





Ejercicios dinámicos

1. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
2. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.
3. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
4. Talones al glúteo: es muy similar al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.
5. Correr hacia atrás: el retrorunning no es correr como en los años 60, es correr hacia atrás. Y aunque hay carreras y hasta campeonatos del mundo que se disputan así, correr de espaldas es un perfecto ejercicio de calentamiento.

#### 4. MEJOREMOS NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS CON UNAS RUTINAS





Esta Sección comprende una amplia y variada recopilación de ejercicios que a mediano y largo plazo pueden llegar a modificar los datos arrojados en las mediciones previas. De este modo, el objetivo de esta sección se centraliza en generar hábitos de vida y mejorar sus capacidades físicas por medio de rutinas de ejercicios que usted pueda realizar desde su hogar.

##### Rutina 1

Planchas abdominales frontales	Las planchas abdominales son uno de los ejercicios ideales para desarrollar un abdomen firme y fuerte	
Plancha lateral	Es un ejercicio funcional fundamental para fortalecer los oblicuos y la zona lateral de los glúteos. Con repetir 30 segundos de cada lado 2 veces es suficiente.	
Flexiones con banca	Las flexiones con banca son buenas para el desarrollo de los músculos del pecho y los tríceps. Al hacer este ejercicio abdominal deben permanecer tensos en todo momento. Si en casa no tienes una banca puedes utilizar una silla o una caja de apoyo. Para iniciar realice su mayor esfuerzo y vaya aumentando el número de repeticiones, hasta llegar a las 12 repeticiones.	
Levantamientos de piernas	Uno de los ejercicios clave para aprender a sentir los músculos del abdomen inferior. A los 15 años, es particularmente difícil aprender a tensionar la zona baja del abdomen, por este motivo lo incluimos como uno de los mejores ejercicios. Para iniciar realice su mayor esfuerzo y vaya aumentando el número de repeticiones, hasta llegar a las 12 repeticiones y ejecútense por lo menos 3 veces.	



## Rutina 2

<p><b>Burpee</b></p>	<p>Un ejercicio de funcional clave para el desarrollo del cuerpo en la adolescencia. Es un ejercicio con peso corporal básico de metodologías como el CrossFit y los entrenamientos funcionales. Realice 8 repeticiones 2 dos veces para iniciar con descanso, se pueden aumentar en la medida de sus capacidades.</p>	
<p><b>Estocadas</b></p>	<p>Las estocadas son uno de los mejores ejercicios para hacer en casa. Al bajar debes asegurarte de que tu espalda se mantenga recta, para lograrlo debes ayudarte con la fuerza de los abdominales. Realice 10 repeticiones en tres ocasiones con descanso entre ellas.</p>	
<p><b>Saltar la cuerda</b></p>	<p>Estos ejercicios mejoran la coordinación y permiten aumentar la resistencia muscular y la capacidad respiratoria. Ejecute este ejercicio durante 10 minutos</p>	
<p><b>Fondos para tríceps</b></p>	<p>Los fondos son ejercicio ideal para trabajar los tríceps. Si no cuentas con una banca de apoyo, lo que puedes hacer en casa, es utilizar una mesa, dos sillas o cualquier superficie que sea baja. Realice 10 repeticiones en dos ocasiones con descanso.</p>	

### TALLER

1. Teniendo en cuenta los test expuestos en la unidad, realícelos y anote los datos en su cuaderno.

- Test de Burpee
- Test de abdominales
- Test de flexo-extensiones de codo
- Test de flexión del tronco

**NOTA: RECUERDE RELIZAR EL CALENTAMIENTO Y LAS RUTINAS DE EJERCICIOS ANTES DE REALIZAR LOS TEST.**

2. Realice las rutinas durante las dos semanas siguientes y escriba los resultados en un cuaderno, tratando de ver un progreso en su práctica.

- Pida la colaboración de un miembro de su familia para llevar el control de las actividades.

Rutina 1           Martes y Jueves  
Rutina 2           Miércoles y Viernes

3. Realice un video casero para evidenciar el trabajo realizado y envíelo al correo [queridoalexpuentes@gmail.com](mailto:queridoalexpuentes@gmail.com)

4. El trabajo de consulta (atletismo) se realiza a puño y letra personal y en hojas cuadriculadas tamaño oficio y se envía al correo a más tardar el día viernes 08 de mayo.