



AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA DOCENTE: TERESA MATIN



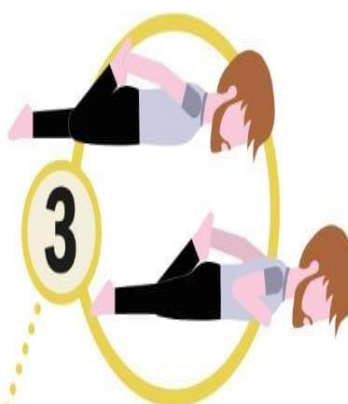
Grado: 6° Periodo: SEGUNDO FECHA: 20 DE AGOSTO HASTA: 16 DE SEPTIEMBRE

# EJERCICIOS EN CASA

## 1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

1. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
2. Comprendo la importancia de mi juego para a actividad física y la recreación.

## 2. CONTENIDO TEMATICO

<p><b>CAPACIDADES OSEO MUSCULARES</b></p>	<p><b>¿Qué es la flexibilidad?</b></p> <p>La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más negativamente. Con la edad, las fibras pierden colágeno y se vuelven más rígidas. El sedentarismo también influye negativamente en la movilidad de las articulaciones. En principio las mujeres tienen algo más de flexibilidad, ya que su cuerpo está preparado para el embarazo y el parto, pero con la edad, la pérdida de elasticidad se iguala a los hombres. Sin embargo, un entrenamiento continuo con ejercicios de flexibilidad que fortalezcan y mejoren la elongación de las fibras, acompañado con una alimentación adecuada, puede conseguir que mejores la flexibilidad muscular y que realices movimientos articulares de mayor amplitud y sin riesgo de contracturas o fisuras.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>1</b></p> <p><b>TORSIÓN DE ESPALDA.</b>          SENTADO EN EL SUELO. PIERNA DERECHA ESTIRADA. DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>2</b></p> <p><b>ISQUIOTIBIALES.</b>          SENTADO. ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>3</b></p> <p><b>MUSLOS Y CADERA.</b>          TUMBADO BOCA ABAJO. FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRA DE ELLA TODO LO QUE PUEDES SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.</p> </div> </div>
---	--



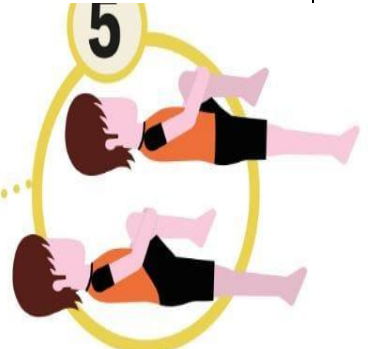
**MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.**  
 COGE EL PIE POR DETRÁS Y TIRA DE ÉL HASTA QUE LLEGUE A LA CABEZA. NO BLOQUEES LA RODILLA DE LA OTRA PIERNA PARA NO QUEDAR EN HIPEREXTENSIÓN Y DEJA EL BRAZO LIBRE ESTIRADO HACIA DELANTE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO.



**ABDUCTORES.**  
 SENTADO EN EL SUELO, ABRE LAS PIERNAS ESTIRADAS LO MÁXIMO QUE PUEDES E INCLINA EL TORSO HACIA DELANTE. SIN DOBLAR LAS RODILLAS, ESTIRA LOS BRAZOS E INTENTA BAJAR UN POCO MÁS.

# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

## 8



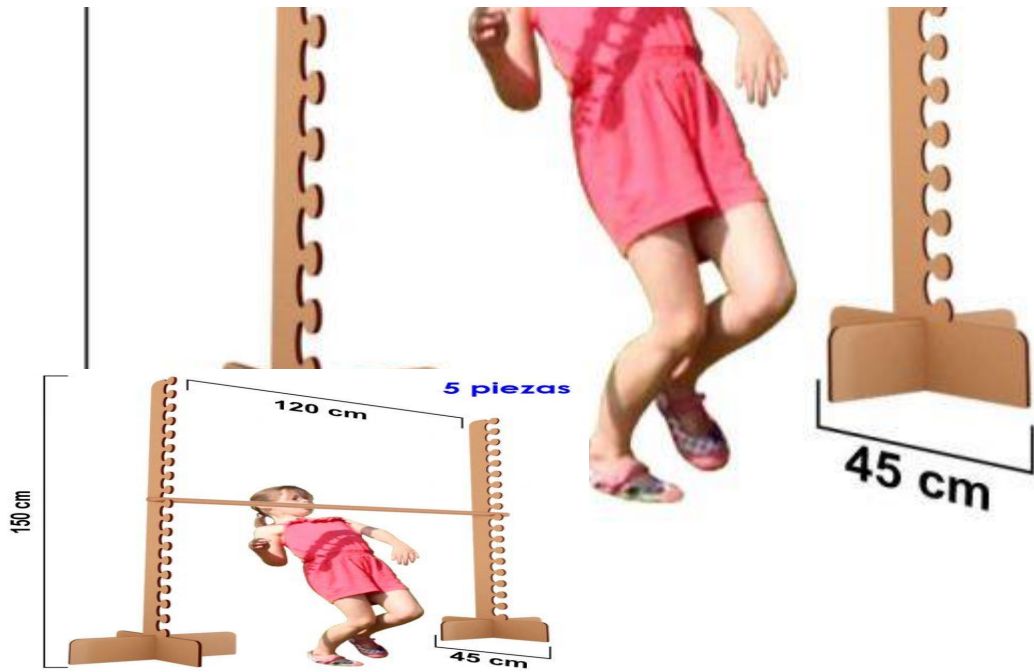
**LUMBARES.**  
 ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIÉNDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.



**ZANCA EN SOFÁ.**  
 UNA PIERNA SE ADELANTA, COMO EN LAS ZANCADAS NORMALES. CON LA RODILLA EN 90 GRADOS Y LA OTRA ESTIRADA HACIA ATRÁS, PERO APOYADA EN UN SOFÁ O EN UNA SILLA. ES DIFÍCIL MANTENER LA POSICIÓN. AGUANTA Y CAMBIA DE LADO.



**EL PUENTE.**  
 ES UNA POSTURA DE YOGA QUE ESTIRA COLUMNA, PECHO, CUELLO Y HOMBROS. BOCA ARRIBA EN EL SUELO CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LEVANTA LA PELVIS Y EL TORSO HASTA LOS HOMBROS. ESTIRA LOS HOMBROS HACIA ABAJO PARA QUE QUEDEN BIEN APOYADOS EN EL SUELO. MIRADA AL TECHO Y BRAZOS ESTIRADOS Y APOYADOS EN EL SUELO.



### CARRERA DE LOS SACOS

La carrera de costales o carrera de sacos es un juego utilizado en los juegos tradicionales de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos sacos o bolsas y terreno suficiente para desplazarse. Sin embargo, la mayoría de las personas terminan cayéndose, porque pisan un lugar que no es debido.

is  
se  
is  
je  
e,  
te



### 3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa detenidamente cada uno de los ejercicios anteriores</li> <li>• Realiza un calentamiento previo e intenta mínimo 5 ejercicios de los anteriores</li> <li>• ¿cuántas clases de flexibilidad hay? Y ¿en qué consiste cada una de ellas?</li> <li>• ¿en qué actividades diarias utilizas la flexibilidad?</li> <li>• ¿Por qué es importante que nuestro cuerpo sea flexible?</li> </ul>	20 DE AGOSTO - 27 DE AGOSTO	Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2	<p>EL LIMBO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza este juego en compañía de tu familia, y envía foto de evidencia, escribe un texto de la actividad realizada</li> </ul>	27 DE AGOSTO - 3 DE SEPTIEMBRE	Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa el video que se enviara con anterioridad. Prácticalo con tu familia. Esta actividad tendrá mayor valor si lo haces con un miembro de tu familia</li> </ul>	3 - 10 DE SEPTIEMBRE	Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza el juego de los sacos en compañía de tu familia creando tus propias reglas y escríbelas. Toma una fotografía y envía la evidencia</li> <li>• ¿qué clase de fuerza crees que ejercitaste con el juego anterior y por qué?</li> </ul>	10 DE SEPTIEMBRE - 16 DE SEPTIEMBRE	Cada actividad tiene un valor de 1,25

### 4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiero que tengan en cuenta, que el orden, la presentación y desarrollo de las guías, será tenidos en cuenta en la evaluación final.</li> <li>• Los trabajos serán enviados al correo <a href="mailto:teladama7@gmail.com">teladama7@gmail.com</a> Solo y exclusivamente cuando estén terminados.</li> <li>• También se recibirán por el GRUPO de Whatsapp. Solo y exclusivamente cuando estén terminados.</li> <li>• Para los estudiantes que no sea posible enviarlo por ninguno de estos medios, guardaran los trabajos y les estaremos comunicando de qué forma los evaluaremos.</li> </ul>
--

*Teresa Martin Cifuentes*

AUTOEVALUACIÓN: Tendrá un valor del 20% de la nota final y la realizará el estudiante.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
<b>ACTITUDINAL</b>				
Me intereso por cumplir con las actividades propuestas en la guía.				
Demuestro interés y motivación para desarrollar las actividades propuestas.				
Soy respetuoso(a) con el docente y mis compañeros en el grupo de wasap.				
Utilizo los recursos que tengo para dar solución a las actividades.				
Organizo mis labores caseras para disponer del tiempo necesario y desarrollar con efectividad mis actividades académicas.				
<b>CONCEPTUAL</b>				
Comprendo los contenidos y procedimientos a realizar con las actividades de la guía.				
Me asesoro del docente para solucionar las inquietudes de los temas propuestos.				
He adquirido nuevos conocimientos acerca de los temas propuestos.				
Utilizo el conocimiento adquirido en la solución de problemas relacionados con actividades recreativas y de convivencia en mi familia.				
<b>PROCEDIMENTAL</b>				
Desarrollo los trabajos, talleres y demás actividades asignadas en las guías.				
Asumo con responsabilidad el trabajo académico en casa.				
Presento las evidencias de las actividades de las guías con buena presentación y cumpliendo las fechas.				

### FORMATO CO-EVALUACION

La Co -evaluación, es el proceso mediante el cual se realiza una evaluación entre pares, en esta modalidad de trabajo en casa la realizara el acudiente del estudiante.

Esta coevaluación equivale a un 20% de la valoración final.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
1 Colabora en las labores del hogar.				
2 Organiza su tiempo para cumplir con sus deberes (caseros y académicos).				
3 Pide ayuda a sus familiares cuando se le dificulta desarrollar actividades académicas.				
4 Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante dificultades de convivencia en su entorno.				
5 Organiza adecuadamente sus evidencias del desarrollo de las actividades académicas.				

El proceso de valoración es el siguiente:

Para interpretar la plantilla de CO – EVALUACIÓN se presentan a continuación los criterios con sus respectivas valoraciones (estos pueden ser ajustados según características de cada nivel o área):

CRITERIO	VALORACIÓN
Siempre	5
Casi siempre	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2

