



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CECILIA DE LLERAS”
Reconocida por Resolución N°.001089 de Sep.20 de
2002 y Ratificada por Resolución No.0757 del 12 de Junio de 2009
Ratificación de la implementación de la Jornada Única por resolución
No. 0486 de 27 de febrero de 2015. DANE: 123001002478 – NIT: 800.175.499-4
Montería – Córdoba

FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

GUÍA DE APRENDIZAJE – PERIODO #1		
ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA		DOCENTE: ONAIDES DAZA
GRUPO(S): 10º	UNIDAD: #1	TIEMPO: 20 días
PROPÓSITO(S) DE APRENDIZAJE: Adquirir fundamentos teóricos que posibiliten la organización de eventos deportivos y recreativos.		
PROPÓSITO(S) ESPECÍFICOS: Aplicar los conocimientos de la organización de eventos deportivos y recreativos en el entorno escolar		
NOMBRE DE LA UNIDAD: ORGANIZO Y JUEGO		
TEMA(S): Fundamentos de la Organización de proyectos deportivos, recreativos y de uso del tiempo libre		
LO QUE DEBO SABER - EXPLORACIÓN Aquí tendrás la oportunidad de saber cuáles son los conceptos que necesitas tener claros para poder desarrollar los aprendizajes que se van a tratar en esta guía.		
Actividad # 1 Prepara tu cuerpo para la actividad física • ¿Identificas la actividad que realiza el personaje de las imágenes? • Coméntala con tus compañeros y trata de conocer qué acciones están realizando.   1. El calentamiento También llamado calistenia, su objetivo se centra en preparar el cuerpo para las actividades a realizar y evitar lesiones. Un calentamiento tiene dos grandes fases: • Genérica: en la que se prepara el cuerpo con movimientos articulares en forma ordenada ascendente desde el tobillo hasta el cuello y se realizan suaves movimientos que pueden ir en forma descendente manteniendo cada uno por un tiempo mínimo de 10 segundos, luego se incrementa la temperatura corporal mediante ejercicios como trote, caminata o un juego. • Específica: esta fase se centra en ejercicios directamente relacionados con la actividad que se va a realizar. Por ejemplo, si son lanzamientos se retoma el movimiento de hombro o espalda; los movimientos son más prolongados. Se empieza con suaves lanzamientos antes del plan de trabajo. Una vez terminada la actividad física, la clase o el plan de trabajo se debe realizar un estiramiento, cuyo objetivo es permitir que los músculos, tendones y demás partes del cuerpo regresen a su posición inicial; estos estiramientos deben ser exigentes con los grupos musculares usados en la parte específica.		



FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

2. La nutrición

Además de los ejercicios de calentamiento, la preparación del cuerpo para una buena actividad física exige de una adecuada alimentación. Toda alimentación balanceada del incluir:

- **Proteínas:** son las encargadas de formar los músculos y reparar tejidos y se encuentran en el huevo, las carnes y la leche y sus derivados.
- **Carbohidratos:** actúan como principal combustible en la contracción muscular; están presentes en el pan, las pastas, los dulces, las frutas y las verduras.
- **Grasas:** son buena fuente de energía están presentes en el huevo, la leche el chocolate.
- **Vitaminas y minerales:** presentes en todos los alimentos, especialmente en frutas y verduras.



3. La hidratación



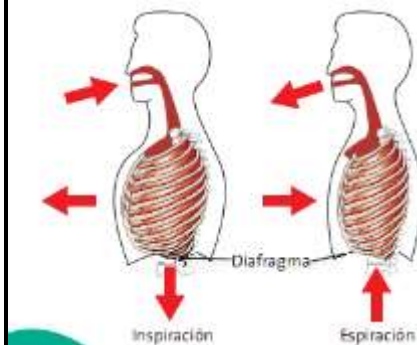
Es importante consumir suficiente cantidad de líquido (agua, jugos, leche, caldos, etc.) y hacerlo antes, durante y después de la actividad física. Se recomienda sustituir la pérdida que tiene el organismo en sudor consumiendo agua pura. Se debe tener mucho cuidado con las dietas. En caso de ser necesario realizar alguna, debe estar bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Recuerda: ejercicio con previo calentamiento, una dieta balanceada, hidratación y suficientes horas de sueño son indispensables para llevar una vida saludable.

4. La respiración

Tiene tres grandes momentos:

- a. La inspiración: se toma el aire y es introducido a los pulmones.
- b. El intercambio de gases: que se realiza en los pulmones.
- c. La espiración o exhalación: es salida de dióxido de carbono del interior del cuerpo.



El oxígeno libre de dióxido de carbono pasa al corazón que es el encargado de llevarlo a todos los órganos de nuestro cuerpo por medio de la sangre. Con el ejercicio los músculos necesitan mayor oxigenación; por ello aumenta la demanda de oxígeno y el corazón trabaja aceleradamente.

El gasto cardíaco es la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada minuto y varía mucho en función del grado de actividad o con la preparación física de cada persona. Es importante tener en cuenta que, con un adecuado manejo de la respiración, la oxigenación se produce con mayor eficiencia y se reduce el gasto cardíaco. Por ello es recomendable

utilizar los dos tipos de respiración:

Respiración nasal: Se toma el aire por la nariz y se expulsa por la nariz. Durante el ejercicio ayuda a disminuir el gasto cardíaco proporcionando ahorro de oxígeno en la realización de un trabajo más eficaz.



FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

Respiración bucal: Se toma el aire por la nariz y se expulsa por la boca. Se utiliza después de la actividad física como normalización.

5. La relajación



Conocida también como vuelta a la calma. Después de la actividad física es recomendable la relajación, la cual permite que las pulsaciones bajen y que el

cuerpo encuentre descanso de una manera progresiva e intencional. Este tipo de ejercicios o actividades ayudan a reducir el estrés y mejoran el funcionamiento del organismo.

Una adecuada relajación contempla cuatro pasos:

- Utilizar la respiración bucal.
- Bajar lentamente el ritmo de trabajo para disminuir el número de pulsaciones por minuto.
- Realizar estiramientos fuertes y prolongados.
- Buscar una posición cómoda, preferiblemente horizontal, y mantenerse un tiempo sin realizar movimiento alguno.

NOTA: Recuerda los calentamientos anteriores y realiza uno con el que más te identifiques (https://www.youtube.com/channel/UCp2rAtNc07jiQdS8V41aO4Q?view_as=subscriber)

LO QUE ESTOY APRENDIENDO

En esta parte de la guía encontrarás actividades y ejercicios que te permitirán apropiarte de los conceptos de esta primera Unidad y ponerlos en práctica.

Actividad #2:

Escoge uno de estos elementos y constrúyelo para tu uso personal o en las clases de educación física.

Raqueta

La raqueta es una herramienta muy utilizada en el tenis de mesa, el tenis de campo, el bádminton y el squash, por nombrar algunos deportes. Está dividida en tres partes; el cuerpo, que puede ser cerrado o abierto con una especie de red o caucho que lo cubre; el cuello, parte que conecta el cuerpo de la raqueta con el mango; y el mango, parte por donde se sujeta la raqueta y suele estar cubierto por materiales que no maltraten la palma de la mano y permitan mejor agarre. Sin embargo, cabe resaltar que la función de la raqueta no se limita a solo aspectos deportivos sino recreativos y formativos. Veamos cómo construir nuestras propias raquetas e intentémoslo.

Raqueta de tenis de mesa



FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

- Materiales: cartón, pegante, lápiz, papel, cinta adhesiva y tijeras.
- Proceso de elaboración: dibuja en el cartón el modelo de una raqueta de tenis de mesa, que aproximadamente tiene 1 cm de grosor y 20 a 30 cm de largo. Recorta y pega varios moldes de la raqueta. Posteriormente, coge el papel y forra la raqueta. Puedes forrar el mango con cinta adhesiva para un mejor agarre.

Elaboración de pelotas

En los deportes de raqueta se usan diversos tipos de pelotas. A continuación, encontrarás algunas indicaciones para elaborarlas con material reciclado y adaptarlas para cumplir el objetivo determinado del deporte. Las más sencillas son las pelotas hechas con papel y forradas con cinta.

Pelota en papel aluminio

- Materiales: 30 cm de papel aluminio, un neumático (uno para dos personas), tijeras y pegante.
- Proceso de elaboración: haz una bola de 3 cm de diámetro aproximadamente con el papel aluminio bien ajustado y redondea las puntas apretando la bola contra el piso. Corta varias tiras de neumático de medio centímetro. Sujeta con un dedo el extremo de la tira y con el otro estira el neumático y envuelve la bola. Sigue añadiendo tiras hasta llegar al tamaño deseado y pegar la última punta.

Pelota de poco peso

- Materiales: pegante, cuerda de pita o fique, globos pequeños y tijeras.
- Proceso de elaboración: infla un globo a la medida elegida y enrolla la cuerda alrededor del globo de forma homogénea. El final lo puedes enredar entre la cuerda puesta. Después, aplica pegante o un líquido endurecedor. Cuando estén secas del todo, pincha el globo y decora la pelota como más te guste. Recuerda que estas pelotas te servirán para algunos fundamentos, pero para la práctica en condiciones reales de juego necesitarás pelotas que reboten.

Pelota con medias rellenas

- Materiales: medias viejas, hilo, aguja y material de relleno como granos o trapos.
- Proceso de elaboración: toma las medias y córtalas según el tamaño de pelota que desees. Coge el material de relleno e introdúcelo en la media. Verifica antes que no haya ningún hueco en la media. Por último, cose la boca de la media.

Pelota con media pantalón, velada o de lana

- Materiales: media pantalón velada o de lana, hilo y aguja.
- Proceso de elaboración: corta la punta del pie de la pierna derecha, enrolla la media desde la cintura, con la pierna izquierda de la media, haz una pelota y enróllala, en lo enrollado de la cadera. Enrolla la punta cortada, dale la vuelta y ponla sobre la pelota hecha. Cose los finales. Esta pelota también se puede hacer con un par de medias, los cuales se enrollan una encima de otra y la boca de una de las medias se da vuelta y se cose.

¿CÓMO SÉ QUÉ APRENDÍ?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CECILIA DE LLERAS”
Reconocida por Resolución N°.001089 de Sep.20 de
2002 y Ratificada por Resolución No.0757 del 12 de Junio de 2009
Ratificación de la implementación de la Jornada Única por resolución
No. 0486 de 27 de febrero de 2015. DANE: 123001002478 – NIT: 800.175.499-4
Montería – Córdoba

FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

(Estas son las actividades a resolver y que enviarás a tu docente como evidencia de aprendizaje)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Esta guía se evaluará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Elaboración del material didáctico: 25%

Realización de las actividades prácticas (videos o fotos): %50

Lectura y respuesta a preguntas o solución a problemas planteados: %25

Nota importante:

1. Se desarrollará la guía tomando 2 fotos como evidencia de lo realizado. Luego se esperarán orientaciones para el envío o presentación en el colegio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DE APOYO PARA EL ESTUDIANTE

- <https://www.youtube.com/channel/UCp2rAtNc07jiOdS8V41aO4Q>
- [file:///C:/Users/wilmer%20otero/Downloads/Grado%206%C2%B0%20taller%20Ed.%20F%C3%ADsica%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/wilmer%20otero/Downloads/Grado%206%C2%B0%20taller%20Ed.%20F%C3%ADsica%20(1).pdf)
- https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Pos_tprimaria/Guias%20del%20estudiante/Educacion%20Fisica/EFR_Grados_8_9.pdf
-

Referencias bibliográficas y links para apoyo a las preguntas y teorías, ejecución de actividades prácticas y elaboración del material didáctico.

ASÍ ENVÍO MIS EVIDENCIAS

El envío de evidencias deben hacerlo por el correo electrónico odaza@iececiliadelleras.edu.co

Espera las instrucciones para el envío mediante las indicaciones que se den en los grupos de Whatsapp