

 GOBERNACION DEL TOLIMA Secretaría de Educación y Cultura	Institución Educativa Técnica ALFONSO ARANGO TORO	
	GESTIÓN PEDAGÓGICA	

GUÍA DE APRENDIZAJE DE TRABAJO EN CASA

IDENTIFICACIÓN:

GRADO: Decimo GATC No.: 1	PERÍODO: 1	PERIODICIDAD: Enero 25/2021 – Marzo 26/2021. (Ocho semanas)
DOCENTE: Julián Felipe Pedraza E.	ÁREA: Educación física recreación y deportes ASIGNATURA: Educación física recreación y deportes	Móvil contacto: 3224597396
Comunicación y evidencias de aprendizaje y desarrollo curricular:	Correo electrónico (entrega de evidencias): julian.pedraza@sedtolima.edu.co	WhatsApp (comunicación y entrega evidencias): 3224597396 3112284294
	Enlace para encuentros virtuales: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...	Otros medios: llamada celular de 7:30am a 12:30 pm

DESARROLLO ELEMENTOS CURRICULARES

ESTANDAR: Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo
COMPETENCIA: Motriz, axiológica corporal y expresiva corporal.
LOGRO DE APRENDIZAJE: Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.

SEMANA A 1-2	SEMANA 3 – 4	SEMANA 5 – 6	SEMANA 7 – 8
DBA: Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.	DBA: Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.	DBA: Reconoce la importancia de la coordinación	DBA: Elaboro y propongo a mi familia proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



TEMÁTICA: Conociendo mis emociones	TEMÁTICA: Test de la condición física	TEMÁTICA: Acondicionamiento físico	TEMÁTICA: Beneficios del ejercicio
CONTENIDOS: La competencia expresiva corporal: referida al conocimiento y manejo de ideas, Emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y Creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.	CONTENIDOS: Este mes es para muchos el del regreso a la actividad física después de un largo descanso. ¿Pero en qué punto te encuentra el regreso? Si estuviste parado meses o semanas, sin duda, tu condición actual es muy inferior a la que tenías cuando te ejercitabas regularmente. Hay varios test que podemos hacer para tener una referencia de nuestro nivel en relación con la media, o en relación con nosotros mismos, porque el test sirve mucho para eso: auto compararnos; es decir, evaluar y reevaluarnos en las mismas condiciones pasado un tiempo de trabajo, y así saber si ese trabajo surtió efecto y cuánto, conocer nuestros avances o retrocesos. Los números son crueles, pero honestos. No mienten. Y está bueno saber qué es lo que tienes hoy, para apuntar con coherencia adónde se puede llegar. Porque el test también es una excelente herramienta motivacional que nos permite plantearnos objetivos concretos para planificar mejor las	CONTENIDOS: El acondicionamiento físico es la manera en que un organismo mejora, de manera notoria e integral, el funcionamiento de los sistemas del cuerpo, desarrollando mejores capacidades para realizar actividad física de manera más segura y eficiente. En los deportistas es importante el acondicionamiento físico en el sentido de mejorar el funcionamiento de todos los sistemas del organismo, incrementar su efectividad en la realización de actividades físicas en función de un deporte y favorecer las diferentes acciones del cuerpo, a fin de facilitar las habilidades, y por lo tanto, obtener el mejor fruto en el ámbito deportivo. Ahora, en el caso de los atletas, además es importante recuperar o mejorar la función de sus órganos y así mantener un equilibrio en el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo para lograr los	CONTENIDOS: Ejercicios para la salud Todos lo hemos oído muchas veces: El ejercicio regular es bueno para la salud y puede ayudarle a bajar de peso. Pero si usted es como muchos estadounidenses, pasa mucho tiempo ocupado, tiene un trabajo sedentario y no se ejercita habitualmente. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar. Usted puede comenzar de a poco y encontrar maneras de hacer más actividad física en su vida. Para obtener el mayor beneficio, usted debe tratar de realizar la cantidad recomendada de ejercicio para su edad. Si usted lo logra, se sentirá mejor, ayudará a prevenir o controlar muchas enfermedades y puede incluso vivir más tiempo. ¿Cuáles son los beneficios para la salud del ejercicio? El ejercicio regular y la actividad física puede ayudar a: Controlar su peso: Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



	rutinas.	mejores resultados.	<p>el control de su peso y la prevención de la obesidad. Para mantener su peso, la energía que usted gasta en sus actividades diarias debe ser igual a las calorías que usted come o bebe. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que consume</p> <p>Reducir el riesgo de enfermedades del corazón: El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos</p> <p>Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo: El ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en la sangre y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Y si ya tiene una de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudarle a manejarla</p>
--	----------	---------------------	--

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



Dejar de fumar: El ejercicio puede hacer más fácil dejar de fumar, reduciendo sus ansias y los síntomas de abstinencia. También puede ayudar a limitar el posible aumento de peso al dejar el cigarrillo

Mejorar su salud mental y su estado de ánimo: Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarlo a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión

Mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejece: El ejercicio estimula su cuerpo a liberar proteínas y otros productos químicos que mejoran la estructura y función de su cerebro

Fortalecer sus huesos y músculos: El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarlo a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza

Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer: Incluyendo cáncer de colon,

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



			<p>de mama, uterino y de pulmón</p> <p>Reducir el riesgo de caídas: Para los adultos mayores, las investigaciones muestran que hacer actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular, además de actividad aeróbica moderada, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas</p> <p>Dormir mejor: El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo</p> <p>Mejorar su salud sexual: El ejercicio regular puede reducir el riesgo de disfunción eréctil en los hombres. Para aquellos que ya tienen este problema, el ejercicio puede ayudar a mejorar su función sexual. En las mujeres, el ejercicio puede aumentar la excitación sexual</p> <p>Aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo: Los estudios muestran que la actividad física puede reducir el riesgo de morir prematuramente de las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer</p> <p>¿Cómo puedo hacer que el ejercicio sea parte de mi rutina regular?</p>
--	--	--	---

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



			<p>Haga más intensas sus actividades diarias: Incluso pequeños cambios pueden ayudar. Puede subir las escaleras en vez de usar el ascensor. Caminar a la oficina de un compañero de trabajo en vez de enviar un correo electrónico. Lave el auto usted mismo. Estacione su carro más lejos de su destino</p> <p>Estar activo con amigos y familiares: Tener un compañero de ejercicio puede hacer que usted pueda disfrutar más de la actividad física. Además, puede planificar actividades sociales que involucren hacer ejercicio. También puede considerar unirse a un grupo o clase, como una clase de baile, un club de senderismo o un equipo de vóleibol</p> <p>Mantenga un registro de su progreso: Mantener un registro de su actividad o usar un monitor de actividad física puede ayudarlo a establecer metas y permanecer motivado</p> <p>Entretenerse con el ejercicio: Intente escuchar música o ver televisión mientras hace ejercicio. Además, cambie las cosas un poco. Si solo hace un tipo de ejercicio puede que se</p>
--	--	--	--

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



			<p>aburra. Trate de hacer una combinación de actividades</p> <p>Encuentre actividades que puede hacer incluso con mal clima: Usted puede caminar en un centro comercial, subir escaleras, o hacer ejercicio en un gimnasio, incluso si el tiempo le impide salir.</p>
Actividad a desarrollar (SER) Inteligencia emocional:	Actividad a desarrollar (SER – HACER) Movimiento lúdico:	Actividad a desarrollar (HACER – SABER) Lúdico-cognitivo:	Actividad a desarrollar (SABER) Cognitivo:
<p>El estudiante debe realizar un baile, o una coreografía donde demuestre sus emociones (alegría, tristeza, rabia, etc.)</p>	<p>2. SALTO DE LONGITUD DESDE PARADO</p> <p>Objetivo: comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.</p> <p>Material: foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica.</p> <p>Posición inicial: El participante se debe situar de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de las caderas, con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.</p> <p>Ejecución: desde la posición anterior se realizará un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, caderas y tobillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de</p>	<p>Realizar la siguiente rutina de acondicionamiento físico o una similar de acuerdo a tu capacidad física:</p> <p>Mínimo 60 minutos de lunes a viernes.</p> <p>Calentamiento: 15 min incluye movilidad articular, estiramientos 10 minutos y trote en el puesto durante 5 minutos</p> <p>Parte central 30 minutos</p> <p>Resistencia: subir y bajar un escalon pequeño durante 8 min.</p> <p>Fuerza de pierna: realizar 4 series de 15 repeticiones de sentadillas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la lectura. • Crear una cartelera para motivar a la familia a realizar ejercicios físicos para la salud. • Realizar un mapa mental de los beneficios del ejercicio y la actividad física.

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com



GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



	<p>los pies con las rodillas flexionadas. Reglas 1.- Se partirá desde parado con los dos pies simétricos. 2.-Se pueden levantar los talones el suelo para tomar el impulso. 3.- El salto se realizará con los dos pies a la vez. Anotación: se anota la mejor distancia alcanzada en dos intentos teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida hasta la primera señal que se produzca después del salto. Observaciones: es conveniente realizar un calentamiento previo a la prueba. Fuerza Abdominal: La prueba de abdominales se lleva a cabo de la siguiente manera: Recostado con las rodillas dobladas, pies sobre el suelo y los brazos cruzados en el pecho. Comienza cada abdominal con la espalda en el suelo. Levantado por ti mismo a una posición con un ángulo de 90 grados y regresa al suelo. Registra el número de abdominales completadas en 30 segundos</p>	<p>Fuerza de brazo: realizar 4 series de 20 repeticiones de fondos.  Descenso en el banco</p> <p>Fuerza Abdominal 4 series de 15 repeticiones. </p> <p>Parte final: 15 minutos. Realizar un trote suave durante 5 minutos para la vuelta a la calma. Realizar estiramientos.</p>	
Producto (El estudiante entrega)	Producto (El estudiante entrega)	Producto (El estudiante entrega)	Producto (El estudiante entrega)

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com

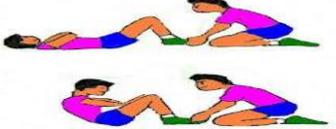


GOBERNACION DEL TOLIMA
Secretaría de Educación
y Cultura

Institución Educativa Técnica
ALFONSO ARANGO TORO

GESTIÓN PEDAGÓGICA



<p>Realizar un escrito sobre que emociones sintieron con la actividad o pueden enviar una foto, o video de la actividad por medio del wasap o correo.</p>	 <p>enviar una foto con la distancia l</p>  <p>Enviar una foto.</p>	<p>Fotos, videos al correo o wasap</p>	<p>Enviar foto</p>
<p>Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves de 11 a 12 al link: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...</p>	<p>Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: martes y jueves de 11 a 12 al link: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...</p>	<p>Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves de 11 a 12 al link: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...</p>	<p>Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves 11 a 12 al link: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...</p>
<p>Fecha máxima entrega: 08/02/2021</p>	<p>Fecha máxima entrega: 22/02/2021</p>	<p>Fecha máxima entrega: 08/03/2021</p>	<p>Fecha máxima entrega: 19/03/2021</p>

RECURSOS:

Recursos Propuestos: (plataforma teams, wasap, correo y llamadas celular.)

ACOMPANAMIENTO Y ASISTENCIA DOCENTE Y PEDAGÓGICA:

Orientaciones Generales: se asiste al estudiante de forma con estipula las directrices del area por medio de la plataforma teams, wasap, llamadas telefonicas.

Horario de atención a padres y estudiantes (Acompañamiento – asesorias): todos los lunes de 10 am a 11:30am por llamada celular o reunión en la plataforma Teams [JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa...](#)

¡Formamos técnicos íntegros que aportan al progreso de la región!

Institución Educativa Técnica **ALFONSO ARANGO TORO**

www.alfonsoarangotoro.edu.co

e-mail: colalfonsoarangotoro@gmail.com