



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



GRADO: 11º
GUÍA No: 1 – Condición Física y Hábitos de Vida Saludable.
DURACIÓN: 13 Semanas
ANALISTA: Ángel Alexis Mena Higuera

MATRIZ DE REFERENCIA

Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
Reconocer los elementos relacionados con la actividad física, el calentamiento y mi propio proyecto de vida saludable, para aplicarlos en mi vida.	MOTRIZ Componente: Condición Física.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	El estudiante estará en la capacidad de elaborar su plan de condición física para mejorar sus hábitos de vida saludable.

TABLA DE CONTENIDOS

	pag
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	2
Punto de partida.....	3
Consulta y recolección de información	5
Desarrollo de la habilidad	16
Relación	18
Anexos.....	23

NIVELES DE LECTURA

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIÓN
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	(°)
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	(*)
CRÍTICO	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual (conversación con otros textos).	(+)

	PUNTO DE PARTIDA	Fecha de Entrega		
		Calendario	Día	Mes

	Habilidades a desarrollar
Indagar: conocimientos previos acerca de la condición física y los hábitos de vida saludable.	
Observar: como se comporta mi cuerpo en el ejercicio para determinar como mejoro mi condición fisica.	
Aplicar: la actividad física y la condición física en clase y en mi tiempo libre.	
Analizar: Como esta mi condicion fisica con respecto a los test que se van a ejecutar.	

Preguntas orientadoras o problematizadoras

¿Qué entiendes por actividad física?

¿Podrías explicar en un numero de 1 a 10 como esta tu condición física? Justifica tu respuesta.

¿Qué puedes decir sobre el sedentarismo?

¿Menciona desde tu perspectiva tres ejemplos de condición física?

¿Qué crees que deba de hacer una persona para mejorar su condición física?



Indagación de saberes previos (en este espacio se encuentra lo que cada docente propone como punto de partida)

Completa el siguiente cuadro de acuerdo a lo que sabes, marca con una X si el ejercicio es de baja, media o alta intensidad.

EJERCICIO	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA
<i>Correr 10kms</i>			
<i>Levantar pesas de 20kls en adelante</i>			
<i>Hacer planchas</i>			
<i>Hacer barras</i>			
<i>Trote</i>			
<i>Caminar</i>			
<i>Hacer Yoga</i>			
<i>Montar Bicicleta</i>			

Ahora completa el siguiente cuadro mencionando que tipo de ejercicio se está ejecutando

EJERCICIO	EJERCICIO DE RESISTENCIA	EJERCICIO DE FUERZA	EJERCICIO DE VELOCIDAD
<i>Correr 10kms</i>			
<i>Levantar pesas de 20kls en adelante</i>			
<i>Hacer planchas</i>			
<i>Hacer barras</i>			
<i>Trote</i>			
<i>Caminar</i>			
<i>Hacer Yoga</i>			
<i>Montar Bicicleta</i>			

Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:



PUNTO DE LLEGADA

1. Identifica las características de la condición física y todos sus componentes.
2. Entiende la fisiología del ejercicio en la actividad física.
3. Comprende los riesgos del sedentarismo en el cuerpo.
4. Practica hábitos de vida saludable y entiende la importancia de ello para su vida.

	CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	<table border="1"><thead><tr><th></th><th colspan="2">Fecha de Entrega</th></tr><tr><th>Día</th><th>Mes</th><th>Año</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		Fecha de Entrega		Día	Mes	Año			
	Fecha de Entrega										
Día	Mes	Año									



Habilidades a desarrollar



Distinguir las características principales de la condición física.

Identificar como aporta la condición física a la fisiología del corazón.

Seleccionar los hábitos de vida saludable que debo de aplicar en mi vida.

Clasificar la condición física, el sedentarismo y los hábitos de vida saludable según las características de cada persona.

Organizar de manera clara los conceptos de condición física, frecuencia cardíaca, hábitos de vida saludable y la intensidad en el ejercicio.

Investigar en un libro o página web los siguientes conceptos:

1. Condición física.
2. Frecuencia cardíaca.
3. Fisiología del ejercicio.
4. Hábitos de vida saludable.
5. Actividad física.
6. Intensidad en el ejercicio.

Responde las siguientes preguntas según lo consultado anteriormente.

1. ¿Para qué sirve tener una buena condición física?
2. ¿Qué relación encontramos entre condición física y actividad física?
3. ¿Qué sucede en nuestro organismo a nivel interno y que pasa en nuestro cuerpo a nivel externo cuando hacemos actividad física? Identifica al menos 7 de cada uno (interno y externo).
4. Menciona 5 hábitos de vida saludable que quieras aplicar para tu vida y ¿Por qué? Hazlo en la siguiente tabla.

HABITO DE VIDA SALUDABLE	¿Por qué desearías aplicarlo a tu vida?
1.	
2.	
3.	
4.	
5	

	LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO, Porque
	¿Realizaste la actividad?		
	¿Cómo te sentiste con las lecturas sobre condición fisica, actividad fisica y habitos de vida saludable?		
	¿Qué concepto te genero mas dudas o dificultad se asimilar? Anota en el siguiente cuadro la letra que según corresponda al termino que te genero mas dificultad.		
	A. Condicion fisica B. Actividad fisica C. Entrenamiento D. Fisiología del ejercicio E. Habitos de vida saludable F. Intensidad en el ejercicio		



Argumenta tu respuesta: _____

	DESARROLLO DE LA HABILIDAD		Fecha de Entrega
		Día	Mes Año

Habilidades a desarrollar
Aplicar: los conceptos de manera clara en los trabajos prácticos.
Procesar la información y asimilar conceptos para ponerlos en práctica.
Deducir que tipo de ejercicio se acomoda más a mis capacidades.
Comprender mis hábitos de vida saludable para mejorar mi calidad de vida.
Relacionar los hábitos de vida saludable, la condición física y la actividad física para aplicarlos en mi vida diaria

1. Elaboración y aplicación del diagnóstico (Igual para los grados 10º y 11º)

Test a desarrollar

Test de Abdominales. Realizar la mayor cantidad de abdominales durante 30 segundos. El estudiante puede ser sostenido por un compañero si lo desea. **Ver imagen 1↓**



Test de Flexión de Brazos (Biceps). Realizar la mayor cantidad de Flexo-Extensiones de codo durante un minuto. Las mujeres se pueden apoyar en rodilla si así lo prefieren. **Ver imagen 2.**↓



Imagen 2.

Test de Fuerza estabilizadora Abdominal (Plancha). Mantenerse en posición de plancha durante dos minutos. Se anotaran la cantidad de segundos que dure .Se recomienda usar un balón abajo del abdomen. **Ver imagen 3.** ↓



Imagen 3.

Test de Burpee. Se realizará la mayor cantidad de Burpees durante un minuto. Ver imagen 4. ↓



Imagen 4.

Anotar los resultados en la siguiente tabla

Nombre del Estudiante:	
Grado:	
Test de abdominales:	Repeticiones realizadas:
Test de Flexión de brazos:	Repeticiones Realizadas:
Test de fuerza estabilizadora Abdominal	Caídas:
Test de Burpee	Repeticiones:
Test de Velocidad. Se determinará en clase como se va a desarrollar esta prueba según el espacio.	Tiempo:

Una vez realizado el diagnostico completa el siguiente cuadro:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo me sentí realizando las pruebas?	
¿Cómo reaccionó mi cuerpo a cada prueba?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Cómo puedo mejorar mis resultados si hiciera otra vez los test?	

Clases

Clase 1.

Conducta de entrada sobre lo que se va a desarrollar durante el periodo.

Clase 2.

Aplicación de diagnóstico de manera individual.

Clase 3.

Socialización de resultados. Actividad Física Dirigida sobre frecuencia cardiaca. Deporte interés y/o formativo.

Clase 4.

Actividad física dirigida. Deporte interés y/o formativo.

Clase 5

Actividad física dirigida con cuerdas. Actividad física aeróbica. Deporte interés y/o formativo.

Clase 6.

Actividad Física dirigida con aros. Trabajo físico aeróbico, de fortalecimiento muscular y de ejercicios propioceptivos. Deporte interés y/o formativo.

Clase 7.

Actividad Física dirigida. Entrenamiento Tabata 30-20. Deporte interés y/o formativo.

Clase 8.

Actividad física dirigida. Juegos de calentamiento. Preparación física utilizando las 4 cualidades físicas básicas. Deporte interés y/o formativo.

Clase 9

Actividad física dirigida. Juegos cooperativos.

Clase 10

Socialización de resultados. Nota final del periodo.

	LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
	Realización de Test Físicos.		
	Partcipacion activa en clase.		
	Presentación teorica del cuaderno.		
	Identificacion de actividad fisica y ejercicio.		
	Participación activa en Deportes interes y/o Formativo.		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: _____

	RELACIÓN				
				Fecha de Entrega	
			Día	Mes	Año

Habilidades a desarrollar

Cuestionar: ¿Para que me sirve la actividad física?

Proponer: ¿Cómo puedo mejorar mi condición física semanal?

Transferir: ¿Cómo puedo mejorar mi rendimiento en clase?

Usar: ¿Cómo utilizo mis habilidades motrices y físicas para mejorar en los ejercicios propuestos en clase?

Contextualizar: ¿Cómo podría aplicar la disciplina a otras ramas que no sea la de la actividad física? Por ejemplo la académica.

Evaluar: ¿Cómo evaluo mi rendimiento en el área a lo largo de todo el primer periodo?

APLICAR LA ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN





¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: _____

	LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO
	¿Cómo relaciono la actividad física con la vida diaria?		
	¿Qué fue lo mas importante que aprendí durante el periodo?		
	¿Para que me sirve tener un estado fisico optimo en mi vida diaria?		
	¿Qué es lo mas significativo que podría aplicar en mi vida con relación a la guía?		



¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: _____

	AUTOEVALUACIÓN	10%
1	El tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje es:	
2	El esfuerzo que he colocado en la realización de las actividades es:	
3	Lo que he aprendido de las áreas es:	
4	La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido:	
5	Un horario personal (diario, semanal)	
6	Elaboración de meta personal	
7	Evaluación de la meta personal (qué aprendí, qué me falta, planteo dudas o inquietudes al analista)	
8	Elaboro compromisos de mejora y los cumplo	

	 COEVALUACIÓN	%
1	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo(a) a la realización de las actividades es:	
2	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA La asistencia a los encuentros presenciales ha sido:	
4	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Cuando está en las clases permanece todo el tiempo activo en clase.	
5	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Se centra en las clases virtuales, sin distraerse en otros asuntos, con videojuegos, WhatsApp, paginas internet	
6	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
7	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Creo que el tiempo que acompaña a mis hijos es:	
8	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Como considero el aprendizaje adquirido por mis hijos en la situación actual	
9	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Le brindo los recursos (según condiciones particulares) para el trabajo académico de mi hijo en casa	
10	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Tiene unas rutinas de actividades establecidas en casa (comidas, estudio, ver T.V, labores de la casa, etc)	

	 SOCIOEMOCIONAL	%
1	Autoconciencia Autopercepción: Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo. Autoeficacia Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos. Reconocimiento de emociones Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.	
2	Autorregulación Manejo de Emociones: Manejar mis emociones usando mi voz interior.	

	<p>Postergación de la gratificación: Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después.</p> <p>Tolerancia a la frustración: Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.</p>	
3	<p>Conciencia social</p> <p>Toma de Perspectiva: Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.</p> <p>Empatía: Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil</p> <p>Comportamiento prosocial: Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro.</p>	
4	<p>Relación con los demás</p> <p>Escucha activa: Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.</p> <p>Asertividad: Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.</p> <p>Manejo de conflictos interpersonales: Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.</p>	
5	<p>Determinación:</p> <p>Motivación de Logro: Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación.</p> <p>Perseverancia: Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.</p> <p>Manejo del estrés: Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos</p>	
6	<p>Toma responsable de decisiones</p> <p>Pensamiento Creativo: Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas.</p> <p>Pensamiento crítico: Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias.</p> <p>Responsabilidad: Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño.</p>	



RECURSOS

