

DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

## I INTRODUCCIÓN:

Estimados estudiantes, del grado sexto, les doy la bienvenida a este nuevo año lectivo, con la intención de realizar un fuerte trabajo en equipo el cual nos garantice disfrutar del movimiento, comunicarnos de manera abierta y transparente, conocimiento de su cuerpo externa e internamente, respeto por sí mismo y por el compañero, fortalecer los aprendizajes significativos. Espero les guste las propuestas de contenidos que ha ideado el área para ustedes.

### ¡Jóvenes estos son las normas para iniciar nuestro trabajo virtual en educación física!

#### 1. Parámetros básicos de la clase:

- ❖ Ingresar de manera puntual a la clase con su nombre completo por medio del correo institucional brindado por la institución.
- ❖ El medio de comunicación será la plataforma classroom y el correo institucional.
- ❖ Para desarrollar la clase el acudiente debe entregar debidamente diligenciado el Formato de uso de imagen del colegio (firma no puede ser escrita a máquina, su acudiente tiene que firmar).
- ❖ Espacio de 2 metros cuadrados libres, agua en botella, colchoneta o cobija, banda, toalla larga o cuerda, uniforme de educación física, se trabajará durante el año con elementos, los cuales se solicitarán con antelación.
- ❖ El estudiante debe activar su cámara, la cual estará ubicada de tal forma que se observe su cuerpo completo, con la intención de corregir y evaluar el desarrollo de la clase.
- ❖ Mantener las normas ya conocidas en el manejo de la virtualidad; escritas en el Manual de Convivencia.
- ❖ Autorización del acudiente e información del estado de salud del acudido. (ver formatos)
- ❖ Cumplir con los tiempos o plazos de entrega de trabajos escritos o clases virtuales sincrónicas, si eventualmente se exigieran, al presentarse alguna dificultad, tomar pantallazos o evidencias de ella (24 horas para comunicar al docente).
- ❖ Frente a la Evaluación, una vez terminada la clase virtual sincrónica, el estudiante conocerá su evaluación y tendrá el derecho de autoevaluarse, adicionalmente se pondrá en práctica la coevaluación.
- ❖ El estudiante que carece de conectividad efectuará trabajo escrito, éste será entregado en las fechas estipuladas.

## CONTENIDOS

**I Trimestre.** Capacidades físicas condicionales.

**II Trimestre.** Capacidades físicas coordinativas. (deportes y actividades individuales)

**III Trimestre.** Deportes y actividades de conjunto condicionado a las disposiciones distritales.

Mi cuerpo.

Cuerpo y movimiento.

Lesiones corporales.

Higiene corporal.

Hábitos de vida saludables.

Cine foros.

DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

### ESTRUCTURA DE LA CLASE.

1. Llamado a lista.
2. Explicación de la clase.
3. Calentamiento.
4. Desarrollo de la parte principal de la clase.
5. Vuelta a la calma o enfriamiento.
6. Evaluación, autoevaluación y coevaluación.

Se efectuarán los siguientes test; en el I Trimestre en dos ocasiones y en una sola ocasión en el II y III Trimestre.

Este es el orden de los test.

2. Test de Wells, se mide en centímetros desde la punta de los pies.

- Llegar a la punta de los pies es 0.
- Exceder la punta de los pies, positivo. (como lo muestra la imagen)
- No llegar a la punta de los pies, negativo.



3. Arco o puente. Se mide en centímetros.

- Del punto más alto del arco al piso en línea recta. directamente proporcional; es decir, entre más distancia mayor flexibilidad.



DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

5. Salto longitudinal a dos pies. se mide en centímetros o metros. Ejemplo, 120 cms o 1.20 m.

- Se mide desde donde inicia el salto (punta de los pies) hasta donde llegan sus talones.
- Amortigüe la caída flexionando su cuerpo.
- Lo muestra la figura.



6. Sentadillas. Número de repeticiones en 1 minuto.

- Contraiga su abdomen cuando esté realizando el ejercicio.
- Piernas separadas a la anchura de los hombros.
- Bajar hasta alcanzar un ángulo de 90 °las rodillas no deben sobrepasar la punta de sus pies.
- Cada vez que vuelva a la posición de inicio cuente el número de la sentadilla.



DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA

ASIGNATURA: ED. FÍSICA

GRADO - CURSO: SEXTO

CÓDIGO: 27.01.2021

TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL



7. Flexiones de brazos. Número de repeticiones en 1 minuto.

- Contraiga el abdomen cuando esté realizando el ejercicio.
- Lleve el pecho casi hasta el piso, flexionando sus codos.
- Cada vez que vuelva a la posición de inicio cuente el número de flexiones.



DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

8: Abdominales. Repeticiones en 1 minuto.

- Busque apoyo para sostener sus piernas.
- Inhale y al exhalar realice la fuerza y suba realizando el abdominal.
- Cada vez que vuelva a la posición de inicio cuente el número de abdominales.



9. Dorso lumbares. repeticiones en 1 minuto.

- Contraiga el abdomen al realizar el ejercicio.
- Mire siempre el piso.
- Busque un apoyo que sostenga sus pies.
- Cada vez que vuelva a la posición de inicio cuente el número de dorso-lumbares.



Estos resultados los registrará en un cuaderno el cual puede ser ya usado, o en hojas, debe tener en el encabezado sus datos completos, nombres y apellidos en orden, curso, test y fecha.

DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

**II. CONCEPTUALIZACIÓN:** (Características del desarrollo en la adolescencia. Qué es y para qué sirve la condición física, el calentamiento, fuerza muscular, flexibilidad, Test y su medición. Hábitos de vida saludable)

**1. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:**

- ✓ Comprender los diferentes test de la condición física y su medición.
- ✓ Desarrollar las diversas actividades físicas virtuales.
- ✓ Desarrollar el trabajo autónomo y regular las actividades físicas en casa. (no conectividad)
- ✓ Comprender y conocer su etapa de desarrollo y los cambios corporales.

---

**2. CONCEPTOS GENERALES:**

- ✓ ¿Qué es la condición física y para qué sirve?
- ✓ Calentamiento – Resistencia (1. Actividad)
- ✓ Fuerza muscular. (2. Actividad)
- ✓ Flexibilidad o estiramientos. (3. Actividad)
- ✓ Bases fundamentales de la etapa del desarrollo.
- ✓ Cuerpo y movimiento.
- ✓ Hábitos de vida saludables.

**III ACTIVIDADES POR DESARROLLAR:**

- ✓ Gestión de Ficha médica.
- ✓ Gestión de autorizaciones (clase y uso de imágenes)
- ✓ Test de las capacidades físicas condicionales.
- ✓ Actividades teórico-prácticas del desarrollo de la condición física y resultados de los test de la condición física.
- ✓ Autoevaluación, heteroevaluación y autoevaluación.
- ✓ Retroalimentación de las actividades.

**IV. AUTOEVALUACIÓN:**

El estudiante se autoevaluará en clase virtual sincrónica, argumentará su nota de acuerdo con su caso, los posibles talentos, capacidades, fortalezas, debilidades, obstáculos de su proceso de aprendizaje en la asignatura e incluirá evaluación cuantitativa y retroalimentará la clase.



COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED  
P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA



DOCENTE: HILDA A. SÁNCHEZ PEÑA	ASIGNATURA: ED. FÍSICA	GRADO - CURSO: SEXTO
CÓDIGO: 27.01.2021	TEMA: CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL	

AUTORIZACIÓN

Colegio \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ con C.C. No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ y teléfono de contacto \_\_\_\_\_ autorizo a mi acudido \_\_\_\_\_ con T.I. No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del curso \_\_\_\_\_ para realizar la clase de educación física, recreación y deportes durante el año 2021 con la docente Hilda A. Sánchez Peña sin ( ) con ( ) restricciones al ejercicio físico; en caso de tener dificultades de salud o restricciones a la actividad física explicar los motivos y anexar el último documento que soporta dicha restricción, la docente Hilda se comunicará de manera directa con el acudiente para dialogar y realizar la flexibilización académica pertinente.

Firma acudiente.