



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER I.E.D. BOSA
ÁREA DE EXPRESIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA – ALEX CÁRDENAS

Muy buen día comunidad educativa, para continuar con la estrategia “APRENDE EN CASA” y el cuidado y protección de los estudiantes durante el aislamiento preventivo obligatorio por la pandemia de coronavirus COVID 19, el área de Educación Física, tomará a las TIC’S como herramienta para seguir con el proceso educativo y evaluativo durante el segundo periodo o mientras continuemos en dicho aislamiento.

EDUCACIÓN FÍSICA SEGUNDO PERIODO

PROPÓSITO DE FORMACIÓN DEL ÁREA: Descubrimiento y experiencia del esquema corporal y la creatividad en sus contextos culturales.

PROPÓSITO DE FORMACIÓN DEL CICLO:

Apropia el sentido de vivir en sociedad por medio de experiencias que promueven la formulación de interrogantes sobre su cotidianidad, y desde allí construye explicaciones y relaciona fenómenos que involucran diversas manifestaciones humanas propias del contexto local.

EJES DE ANÁLISIS:

Descubrimiento y Experiencia.

DESEMPEÑOS A EVALUAR:

- ✓ Combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.
- ✓ Comprendo la relación que existe entre las variaciones de mi respiración, pulsación y sudoración con el manejo de intensidades.
- ✓ Valoro los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de mis compañeros.

TRABAJO EN CASA

La asignatura de Educación Física, para el segundo periodo de acuerdo con la estrategia “aprende en casa”, se apoyará en las herramientas digitales; (**GMAIL - CLASSROOM**), al igual que (**ZOOM.US**), Por tal motivo debemos tener presente algunas recomendaciones para adecuado desarrollo.

TEORÍA:

Se manejarán algunas actividades (talleres, trabajos, tareas, consultas)

Se enviará material de apoyo (vídeos, fuentes de consulta de la web)

Se tendrán unas fechas establecidas para la entrega de sus tareas y/o evidencias, las cuales se darán a conocer en la plataforma. CABE ACLARAR, que se deben entregar puntualmente debido a que la plataforma no permite subirlas después de la fecha y hora programada.

Para la evaluación de las tareas se tendrá en cuenta: (La presentación, el orden, y la calidad).

“Éstos deben ser acordes a un estudiante organizado, responsable y comprometido con su educación”.

CLASE VIRTUAL:

Teniendo en cuenta por la situación que nos atañe, es de entender que las clases virtuales son una experiencia nueva para todos, especialmente en nuestra asignatura por ésta razón se establecen algunas **NORMAS BÁSICAS NO NEGOCIABLES**, las cuales se tendrán presentes en la evaluación.

Normas para la clase

- ✓ INGRESO A LA CLASE DE MANERA PUNTUAL.
- ✓ PRESENTACIÓN PERSONAL.
 - Pantalóneta y camiseta del uniforme de Educación Física, **no pantalones, blusas ni buzos de capota.**
 - Calzado deportivo (tenis) y medias.
 - Sin accesorios (piercing, expansiones, aretes, manillas collares y demás)
 - Mantener hidratación constante.
- ✓ HACER USO DE UN VOCABULARIO RESPETUOSO CON EL PROFESOR Y LOS COMPAÑEROS POR EL MICRÓFONO Y POR EL CHAT.
- ✓ EL CHAT DE LA CLASE ES EXCLUSIVAMENTE PARA TEMAS ACORDES A LA ASIGNATURA (No se permiten las conversaciones “particulares” por chat o micrófono ni para crear “MEMES”).
- ✓ NO CONSUMIR ALIMENTOS DURANTE LA CLASE.
- ✓ DISPOSICIÓN Y ACTITUD PARA LA CLASE.
- ✓ SI TIENE CÁMARA Y LA ENCIENDE DURANTE LA CLASE, TENDRÁ SU NOTA REFERENTE A LO REALIZADO DURANTE LA PRÁCTICA.
- ✓ EN CASO DE NO TENER CÁMARA O DE NO ACTIVARLA DEBERÁ PRESENTAR EVIDENCIAS DE LO REALIZADO MEDIANTE UN VÍDEO QUE SUBIRÁ A LA PLATAFORMA. (Calentamiento físico, ejercicios desarrollados en la clase, registro en archivo Excel correspondiente).

ATENCIÓN



CLASE VIRTUAL:

NO OLVIDE MARCAR
LA FICHA.

LA PRIMERA PARTE DE LA CLASE:

- ✓ Saludo y bienvenida
- ✓ Verificación de asistentes (llamado a lista).
- ✓ Retroalimentación de la tarea.
- ✓ Explicación de la puesta en práctica y de la tarea a realizar en sus casas.

LA SEGUNDA PARTE DE LA CLASE:

La puesta en práctica del tema se basa en la Preparación Física, para ello, nos apoyaremos en videos que contengan rutinas de ejercicios que nos sirvan para activar nuestro cuerpo, y hacer trabajo específico de fortalecimiento muscular.

Como preparación física durante la clase virtual y **para dejar como tarea** para los días que no nos encontramos, se debe realizar un trabajo en casa y llevar un registro dirigido y supervisado por un familiar (padre o madre o acudiente), quién dará fe de su compromiso y responsabilidad (**firmando el registro antes de la entrega con número de cédula y celular**).

Video 1 para el calentamiento:	https://www.youtube.com/watch?v=4juOE_5NI8U
Video 2 para el calentamiento:	https://www.youtube.com/watch?v=w7FaNU8Lfm0
Video 1 para el estiramiento:	https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag
Video 2 para el estiramiento:	https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c

Después de seguir el video como parte de calentamiento, el estudiante debe:

1. Realizar **2 series continuas** de cada una de los ejercicios que se presentan en la tabla con una pausa de 1 minuto entre la primera y la segunda serie.

Es de aclarar, que no debe excederse, pero debe buscar ir aumentando la calidad de actividad física según el grado de adaptación que vaya adquiriendo.
2. Para llevar un seguimiento del trabajo, debe registrar cuantas repeticiones realiza en cada uno de los ejercicios en la primera serie y buscar la manera de mejorar el número de repeticiones en la segunda serie.

Los ejercicios deben trabajarse de manera Autónoma, los 5 (cinco) días de la semana, teniendo presente que debe apoyarse en los videos para trabajar entre 7 y 10 minutos de calentamiento y al finalizar de 3 a 5 minutos de estiramiento.

ENTREGA DE EVIDENCIAS

Para aquellos estudiantes que tienen acceso a internet, deben desarrollar las actividades en el archivo correspondiente y subirlo a la plataforma de Classroom.

Para los estudiantes que no tienen acceso a internet, deben desarrollar las actividades a mano en hojas cuadriculadas, tomar fotos y enviar al Whatsapp del profesor Alex Cárdenas

MARCADAS CON NOMBRE COMPLETO Y CURSO
WHATSAPP “EL PROFE” Alex Cárdenas. 3508308987

Nota:

Cada código de acceso a la herramienta Classroom será entregada por su director de grupo como medida de seguridad y de responsabilidad en las diferentes actividades. (no sobra decir que esos códigos son exclusivos para los estudiantes de cada curso y no deben brindárselos a estudiantes o personas externas a la clase)