
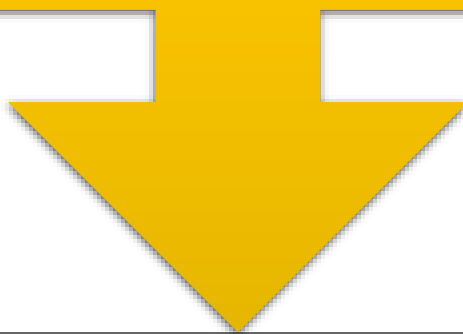
 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 1 de 1	


Periodo	DOS	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: UNDECIMO CURSO: 11.1		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:19/04AL30/04	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					

**Querido Estudiante;**

Iniciamos el segundo periodo, nuevamente con esta experiencia de aprendizaje (T.A.C). Espero que continuemos con el empeño y la dedicación para alcanzar los aprendizajes propuestos, que se verán reflejados en unos excelentes desempeños durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje autónomo.

- ✚ Antes de iniciar a desarrollar la guía, lea con atención las instrucciones dadas, identifique las actividades de ejercitación y el producto o evidencia a evaluar.
- ✚ Dirigirse con respeto utilizando las normas de cortesía.
- ✚ Nunca olvide decir “por favor” y “gracias”, al igual que mantener un tono cordial y educado
- ✚ Si no recibe una respuesta inmediata...Tenga paciencia con emails innecesarios y marque el tiempo para un email de recordatorio, según la urgencia de la respuesta.
- ✚ Realice las actividades completas y con mucha responsabilidad son para su propio beneficio.
- ✚ Envíe su trabajo en la fecha y hora asignada.
- ✚ Lo importante es que no deje de realizar las actividades y las envíe cuando ya estén completas(No enviar trabajos incompletos ni por partes)



<b>GUIA N°6</b>	GUIA N° 6 SEMANA DEL 19 DE ABRIL AL 30 2021
<b>NOMBRE DE LA GUIA</b>	APLICACIÓN Y ANÁLISIS DE LA CONDUCTA DE ENTRADA PARA LAS CAPACIDADES FISICAS, HABILIDADES MOTRICES Y CONOCIMIENTOS
<b>TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO : AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:</b>	2 horas ✚ EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
<b>DESEMPEÑO:</b>	ADQUIERE HABILIDAD EN LA EJERCITACIÓN MEDIANTE LA PRÁCTICA DE EXPRESIONES MOTRICES REFUERZA Y VALORA SU IDENTIDAD PERSONAL Y CULTURAL.
<b>PREGUNTA GENERADORA:</b>	¿EL DESEMPEÑO APORTA A MI IDENTIDAD PERSONAL Y CULTURAL?
<b>OBJETIVO:</b>	Al finalizar el desarrollo de la guía el estudiante estará en capacidad de conocer, aprender y comprender las actividades planteadas de la conducta de entrada en el trabajo académico en casa TAC
<b>ACTIVIDADES DE EJECUCION O ESTRUCTURACION</b>	 Las actividades de ejercitación son muy importantes para la comprensión, profundización y desarrollo de competencias propias del área de educación física. Estas actividades irán acompañadas de un lápiz y se desarrollaran: Durante los encuentros Académicos Virtuales. Entregables prerrequisitos para desarrollar su AVA
<b>PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR</b>	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente <b>Cielo Mar Andrade Palacios</b> <a href="mailto:andradecielo@gmail.com">andradecielo@gmail.com</a> Y Plataforma CLASS ROOM para la respectiva evaluación y valoración, al igual que cualquier duda que se le presente. Recuerde que de estas actividades debe quedar su respectiva evidencia, por lo que se le recomienda ser pulcro, ordenado y exigente en la presentación (Uniforme).
<b>INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO</b>	Por favor envíe la evidencia al Correo <a href="mailto:andradecielo@gmail.com">andradecielo@gmail.com</a> ✚ Plataforma CLASS ROOM ✚ CODIGO DE CLASE 11.1: 6lvstkh Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp Para enviar la evidencia debe tener en cuenta: 1. Organizar su trabajo antes de enviarlo. 2. Si cuenta con las posibilidades utilice la APP Cam Scanner, para convertir a PDF el archivo. 3. <b>Marque el archivo de la siguiente manera: Apellidos, Nombres, Curso, N° Guía.</b> 4. Fecha de entrega. Viernes 30.DE:6:00A 12:00 AM



SC-CER779096

"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

**I. EXPLORACION**  
**EVIDENCIAR A TRAVES DE LOS DIFERENTES DESEMPEÑOS SUS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y COMPETENCIAS PROPIAS DEL AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**

Para el desarrollo de las actividades: Debe tener en cuenta lo siguiente:

**LA CONDUCTA DE ENTRADA:** Se Desarrolla en 4 momentos:

**1. DILIGENCIAMIENTO(ACTUALIZACION) DE LA FICHA DE CONOCIMIENTO PERSONAL :**


NOMBRE Y APELLIDO	GRADO °	EDAD	RH	ESTATURA	PESO	INCAPACIDADES MEDICAS	ESCUELA DE FORMACION ARTISTICA,CULTURAL O DEPORTIVA(NOMBRE Y TIEMPO)

**2. FICHA ANTROPOMETRICA: DIBUJE Y REALICE LA MEDICION DE SUS SEGMENTOS CORPORALES.PARA ELSEGUNDO PERIODO, COMPARE Y ANALICE SUS RESULTADOS.**



MEDIDAS	PERIODO/ FECHA			
	I FECHA DEL 15 AL26 DE FEBRERO	II FECHA DEL 19 AL30DE ABRIL	III FECHA	IV FECHA
MUÑECA	_____ Cm	_____ Cm ↑		
ANTEBRAZO	_____ Cm	_____ Cm ↑		
BRAZO	_____ Cm	_____ Cm↑		
PECTORALES	_____ Cm	_____ Cm↑		
CINTURA	_____ Cm	_____ Cm		
CADERA	_____ Cm	_____ Cm↓		
CUADRICEPS	_____ Cm	_____ Cm ↑		
RODILLA	_____ Cm	_____ Cm =		
TIBIA	_____ Cm	_____ Cm↑		
PERONE	_____ Cm	_____ Cm↑		
TOBILLO	_____ Cm	_____ Cm =		






## II. EJECUCION

DESARROLLE Y TRABAJE SU CUADRO, COMPLETE LOS VALORES PARA REALIZAR EL RESPECTIVO ANALISIS Y HACER COMPARACION DEL PRIMER Y SEGUNDO PERIODO

3. DESARROLLE EL CUADRO EN CASA PARA ELSEGUNDO PERODO Y REGISTRE LOS DATOS PARA COMPARAR Y ANAIZAR.



PERIODO <i>TIEMPO, TOTAL</i>	I FECHA <i>Del 15 al 26 DE FEBRERO</i>		II FECHA <i>Del 19al 30 DE ABRIL</i>		III FECHA		IV FECHA	
	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL
<b>CIRCUITO DE TRABAJO</b>								
ABDOMINALES:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑				
PLANCHAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑				
CUNCLILLAS-SENTADILLAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑				
SALTO SIN IMPULSO:	Ms.		Ms.	↑				
RAPIDEZ:	30 Ms.	Sgs.	30 Ms.	Sgs.↓				
RESISTENCIA:	14Min	Min.	15 Min	Min.↑				
PULSO: 1		P x Min		P x Min↓				
2		P x Min		P x Min↑				
3		P x Min		P x Min ↓				



## III. ESTRUCTURACIÓN

AHORA ES EL TURNO PARA EJERCITARSE Y DESARROLLAR COMPETENCIAS



 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 4 de 1	

## ✓ **CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN EL AVA 6 TRABAJAREMOS EL CONSEJO NUMERO 5)

5. **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento. Además, debe ser consciente de que el consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección, como una correcta higiene de manos.

## #SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN EL AVA 6 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE NUMERO 4)

### 4. Limite el consumo de azúcar

- Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.
- Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.
- No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas.

**APLIQUEMOS ESTOS CONSEJOS EN NUESTRA VIDA DIARIA AL:(DESAYUNO, MERIENDA, ALMUERZO, MERIENDA, SENA, MERIENDA)**

### 4 PROYECTO-HILOS CONDUCTORES: 4,7 Y 18

<b>Derecho a la información (4)</b>	Reconozco que cuando cuento con la información, las habilidades y los medios apropiados, tengo la capacidad de tomar decisiones que afecten positivamente mi salud y calidad de vida, así como la de mi familia y mi comunidad.	11°
<b>Responsabilidad Democrática (7)</b>	Participo en la construcción de ambientes escolares que permitan la posibilidad de acceder a: Espacios libres de la presencia de sustancias psicoactivas, una alimentación saludable Espacios que permitan la realización de actividad física.	11°



SC-CER779096

*"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"*

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

<b>Libre desarrollo de la personalidad (18)</b>	Comprendo que todas las personas tenemos derecho al libre desarrollo de la personalidad y actúo dentro de la limitación que impone el derecho de los demás y el orden jurídico. Cuando dicha limitación atenta contra mi dignidad o la de otras personas, uso los mecanismo democráticos, participativos jurídicos para su transformación.	11°
---	--	-----



Consultar, pegar la hoja en el cuaderno, resaltar lo más importante y según listado seleccione una actividad para plasmar la temática: dibujo, narración, historieta, cartel, cartelera, mapa mental, preguntas, reflexión y exposición."

H  
A  
C  
E  
R  
E  
R  
E





**IV. TRANSFERENCIA APLICACIÓN DE LO APRENDIDO**  
**APARTIR DE LA ACTIVIDAD REALIZADA APLICAR LA RUTINA ANTERIOR CON OTRO INTEGRANTE DE LA FAMILIA**

**CUADROS: DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA DE CONOCIMIENTO PERSONAL A OTRO INTEGRANTE DE LA FAMILIA**  
**FICHA ANTROPOMETRICA: DIBUJE Y REALICE LA MEDICION DE SUS SEGMENTOS CORPORALES.**  
**DESARROLLO DEL CUADRO EN CASA Y COMPLETE LOS VALORES, COMPARAR Y ANALIZAR**

TOME UNA FOTOGRAFIA LEGIBLE DEL PROCESO REALIZADO:  
 1.EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDA.2.REGISTRO DE LA INFORMACION Y ENVIELA A LA DOCENTE AL CORREO:  
[andradecielo@gmail.com](mailto:andradecielo@gmail.com)  
 SIGA LAS INDICACIONES DADAS PARA MARCAR EL ARCHIVO

**V. EVALUACIÓN**  
**EVALUAR EL PROCESO REALIZADO**





El proceso de evaluación es necesario para realizar mejoras en los procesos que estamos desarrollando,

### TE EVALUAS TU

Con base en el trabajo realizado por favor diligencia con letra legible la siguiente rubrica. Recuerda ser honesto y coherente con la calidad, responsabilidad, puntualidad que has tenido en esta modalidad académica.

## NO LO OLVIDES

N°	CRITERIO AUTOEVALUACION	SI	NO
1.	Lee la guía y sigue las instrucciones dadas para desarrollar las actividades propuestas.		
2.	Asiste al aula virtual cuando se programan encuentros de retroalimentación y seguimiento		
3.	Consulta otras fuentes de información de manera autónoma para profundizar en la temática trabajada.		
4.	Tiene claridad de las evidencias, entregables y fechas estipuladas para la entrega.		
5.	Contando con conectividad participa en la videoconferencia.		
6.	Sube a la plataforma los entregables solicitados, en el tiempo estipulado y con los criterios de evaluación establecidos.		
7.	Responde preguntas por competencias propias del área.		
<b>C O N C E P T O</b>	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así: <b>Superior (S):</b> Cumple con todos los ítems <b>Alto (A):</b> Cumple con 7 o 6 ítems <b>Básico (Bs):</b> Cumple con 5 o 4 ítems <b>Bajo (BJ):</b> 3, 2,1 ítems para abajo.	<b>ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL</b>	
	Escribe en este espacio aspectos que tu consideras debes cambiar (Tu) para mejorar en el trabajo académico virtual:		

**“PARA EDUCAR, NO BASTA CON SABER, ES NECESARIO SER”**

