
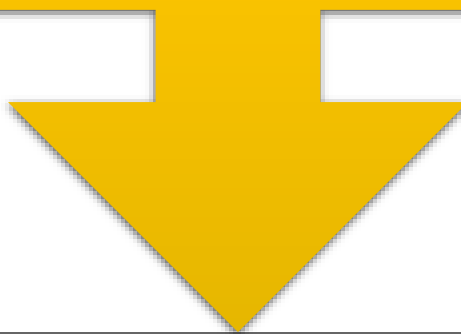
 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 1 de 1	


Periodo	TRES	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: UNDECIMO CURSO: 11.1		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:23/08AL03/09	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					

Querido Estudiante:

Iniciamos el Tercer periodo, nuevamente con esta experiencia de aprendizaje. 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.

- ✚ 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)



GUIA N°11	GUIA N°11 SEMANA DEL 23 DE AGOSTO AL 03 DE SEPTIEMBRE 2021
NOMBRE DE LA GUIA	APLICACIÓN Y ANÁLISIS DE LA CONDUCTA DE ENTRADA PARA LAS CAPACIDADES FISICAS, HABILIDADES MOTRICES Y CONOCIMIENTOS
TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO:	2 horas
AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:	✚ EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
DESEMPEÑO:	ADQUIERE HABILIDAD EN LA EJERCITACIÓN MEDIANTE LA PRÁCTICA DE EXPRESIONES MOTRICES REFUERZA Y VALORA SU IDENTIDAD PERSONAL Y CULTURAL.
PREGUNTA GENERADORA:	¿EL DESEMPEÑO APORTA A MI IDENTIDAD PERSONAL Y CULTURAL?
OBJETIVO:	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.
ACTIVIDADES DE EJECUCION O ESTRUCTURACION	 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 para desarrollarlas. Entregables prerequisites para desarrollar su GUIA
PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente Cielo Mar Andrade Palacios andradecielo@gmail.com 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).
INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO	Por favor envíe la evidencia al Correo andradecielo@gmail.com ✚ Plataforma CLASS ROOM ✚ CODIGO DE CLASE 11.1: 6lvstkh Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp



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 - www.colmartin.edu.co

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. **Marque el archivo de la siguiente manera: Apellidos, Nombres, Curso, N° Guía.**
4. Fecha de entrega. Viernes 03.DE:6:00A 12:00 AM

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 EL TERCER PERIODO, COMPARE Y ANALICE SUS RESULTADOS.



MEDIDAS	PERIODO/ FECHA			
	I FECHA DEL 15 AL26 DE FEBRERO	II FECHA DEL 19 AL30DE ABRIL	III FECHA DEL 23DE AGOSTO AL03 DE SEPTIEMBRE	IV FECHA
MUÑECA	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	
ANTEBRAZO	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	
BRAZO	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	
PECTORALES	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	
CINTURA	___ Cm	___ Cm	___ Cm	
CADERA	___ Cm	___ Cm↓	___ Cm↓	
CUADRICEPS	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	
RODILLA	___ Cm	___ Cm =	___ Cm =	
TIBIA	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	
PERONE	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	
TOBILLO	___ Cm	___ Cm =	___ Cm =	





II. EJECUCION

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

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

PERIODO TIEMPO, TOTAL	I FECHA Del 15 al 26 DE FEBRERO		II FECHA Del 19al 30 DE ABRIL		III FECHA DEL 23 DE AGOSTO AL 03 DE SEPTIEMBRE		IV FECHA	
	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL
CIRCUITO DE TRABAJO								
ABDOMINALES:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑		
PLANCHAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑		
CUNCLILLAS-SENTADILLAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑		
SALTO SIN IMPULSO:	Ms.		Ms.	↑	Ms.	↑		
RAPIDEZ:	30 Ms.	Sgs.	30 Ms.	Sgs.↓	30 Ms	Sgs. ↓		
RESISTENCIA:	14Min	Min.	15 Min	Min.↑	16	↑Min		
PULSO: 1		P x Min		P x Min↓		P x Min↓		
2		P x Min		P x Min↑		P x Min↑		
3		P x Min		P x Min ↓		P x Min↓		





✓ **CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN LA GUIA 11 TRABAJAREMOS EL CONSEJO NUMERO 13,14,15 Y 16)

1. Sea amable. No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.
2. No discrimine a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.
3. No discrimine a los profesionales sanitarios. Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.
4. La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.

#SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN LA GUIA 11 TRABAJAREMOS EL CONSEJO PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE PREGUNTA NUMERO 1)

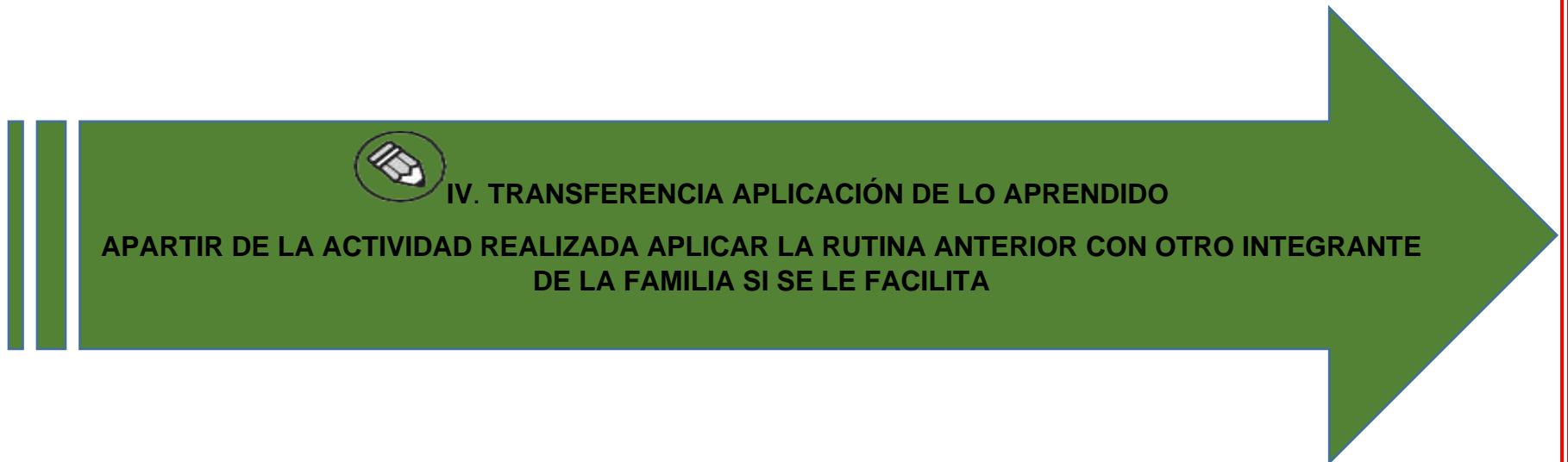
P1: ¿Tendrá la COVID-19 un impacto negativo en la seguridad alimentaria a nivel mundial

4. PROYECTO-HILO CONDUCTOR: 19 Y 20

Proyecto de vida (19)	Oriento mi vida para mantener y fortalecer mi salud y la de las demás personas, y tomo decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos y aquellos que construyo con otros.	11°
Responsabilidad individual (20)	Reconozco que el consumo de sustancias psicoactivas (tabaco, alcohol y drogas), una alimentación poco saludable y el sedentarismo (entre otros que identifique la comunidad) tienen repercusión sobre mi salud física y/o mental, ocasionándome enfermedades, incapacidad y/o muerte (en términos de infecciones transmisibles por vía sanguínea como VIH y Hepatitis B/C, sobredosis, daños físicos ocasionados por el intercambio de jeringas contaminadas y por comportamientos sexuales de riesgo, entre otras).	11°



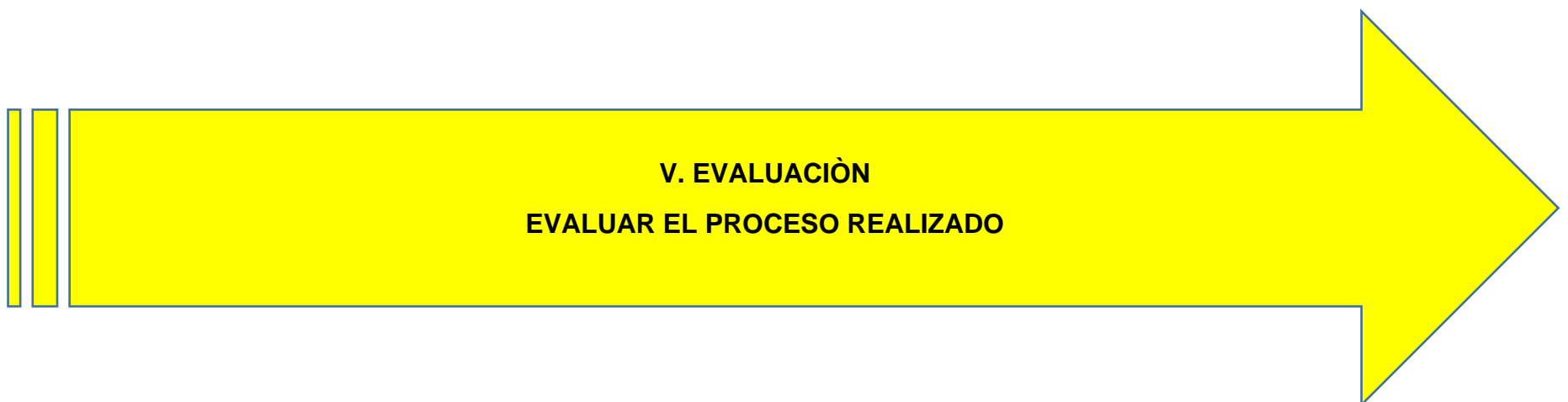
Consultar, pegar la hoja en el cuaderno, resaltar lo más importante y según listado seleccione una actividad para plasmar la temática: dibujo, narración, historieta, cartel, cartelera, mapa mental, preguntas, reflexión y exposición."



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**

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.		
C O	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así:	ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL	



 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 6 de 1	

N C E P T O	Superior (S): Cumple con todos los ítems Alto (A): Cumple con 7 o 6 ítems Básico (Bs): Cumple con 5 o 4 ítems Bajo (Bj): 3, 2, 1 ítems para abajo.		
	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”



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 - www.colmartin.edu.co