
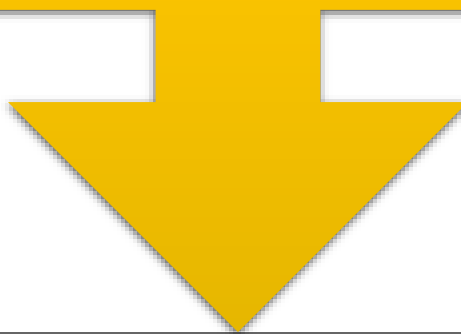
 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 1 de 1	


Periodo	CUARTO	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: UNDECIMO CURSO: 11.1		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:04/10AL22/10	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					

Querido Estudiante:

Iniciamos el Cuarto 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°14	GUIA N°14 SEMANA DEL 04 AL 22 DE OCTUBRE 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 prerrequisitos 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 08.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 CUARTO 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 DEL 04 AL 22 DE OCTUBRE
MUÑECA	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	___ Cm ↑
ANTEBRAZO	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	___ Cm ↑
BRAZO	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	___ Cm↑
PECTORALES	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	___ Cm↑
CINTURA	___ Cm	___ Cm	___ Cm	___ Cm
CADERA	___ Cm	___ Cm↓	___ Cm↓	___ Cm↓
CUADRICEPS	___ Cm	___ Cm ↑	___ Cm ↑	___ Cm ↑
RODILLA	___ Cm	___ Cm =	___ Cm =	___ Cm =
TIBIA	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	___ Cm↑
PERONE	___ Cm	___ Cm↑	___ Cm↑	___ Cm↑
TOBILLO	___ Cm	___ Cm =	___ Cm =	___ Cm =







II. EJECUCION

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

3. DESARROLLE EL CUADRO EN CASA PARA EL CUARTO 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 DEL 04 AL 22 DE OCTUBRE	
	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL
CIRCUITO DE TRABAJO								
ABDOMINALES:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑	3.00MIN	↑
PLANCHAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑	3.00MIN	↑
CUNCLILLAS-SENTADILLAS:	1.MIN.30SEG		2.00MIN	↑	2.00MIN30 SEG	↑	3.00MIN	↑
SALTO SIN IMPULSO:	Ms.		Ms.	↑	Ms.	↑	Ms.	↑
RAPIDEZ:	30 ms.	Sgs.	30 ms.	Sgs. ↓	30 ms	Sgs. ↓	30 ms.	Sgs. ↓
RESISTENCIA:	14Min	Min.	15 min	Min. ↑	16	↑Min	17 min	Min. ↑
PULSO: 1		P x Min		P x Min↓		P x Min↓		P x Min↓
2		P x Min		P x Min↑		P x Min↑		P x Min↑
3		P x Min		P x Min ↓		P x Min↓		P x Min ↓



 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 4 de 1	



✓ **CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN LA GUIA 14 TRABAJAREMOS EL CONSEJO NUMERO 22,23,24,25 Y 26)

Si es usted madre o padre

22. Ayúdeles con el aprendizaje en casa y asegúrese de que tengan tiempo para jugar.
23. Ayúdeles a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.
24. Ayude a los niños a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono y por internet.
25. Asegúrese de que sus hijos e hijas no pasen todo el día delante de la pantalla y realice con ellos otro tipo de actividades como preparar un pastel, cantar y bailar, o jugar en el patio o jardín si dispone de ellos.
26. Intente que sus hijos e hijas no dediquen más tiempo del habitual a los videojuegos.

#SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN LA GUIA 14 TRABAJAREMOS EL CONSEJO PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE PREGUNTA NUMERO 3)

P3: ¿Qué implicaciones tendrá la COVID-19 —ahora y en el futuro— para la producción alimentaria, las cadenas de suministro agrícola, pesquera y acuícola y los mercados?

4. PROYECTO-HILO CONDUCTOR: 21 Y 22

Presión de grupo (21)	Reconozco que soy libre de tomar mis propias decisiones, aun sintiendo presión por parte de mis amigos o amigas y que, en caso de sentirme presionado o presionada, debo reevaluar la situación y pensar por mí misma o mí mismo cuál es la decisión más adecuada.	11°
Autonomía emocional (22)	Tengo en cuenta los factores relevantes en el momento de decidir cuál es la mejor opción a seguir cuando me enfrento a un dilema relacionado con mi bienestar y mi salud física y mental.	11°





SC-CER779096

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

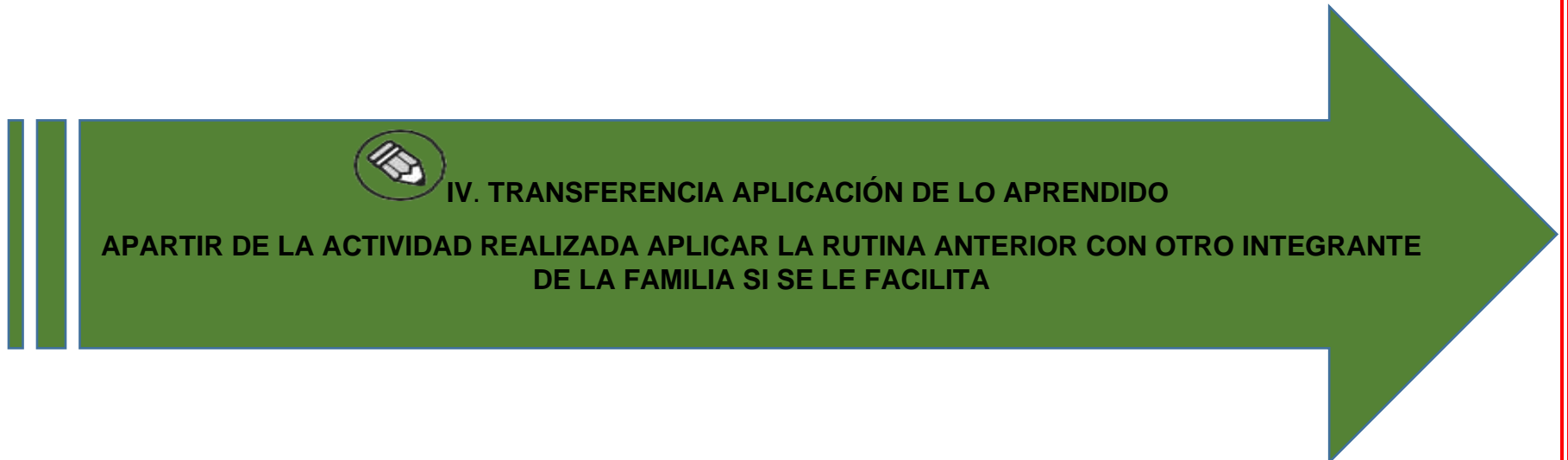
Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio


Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co

 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 5 de 1	



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."

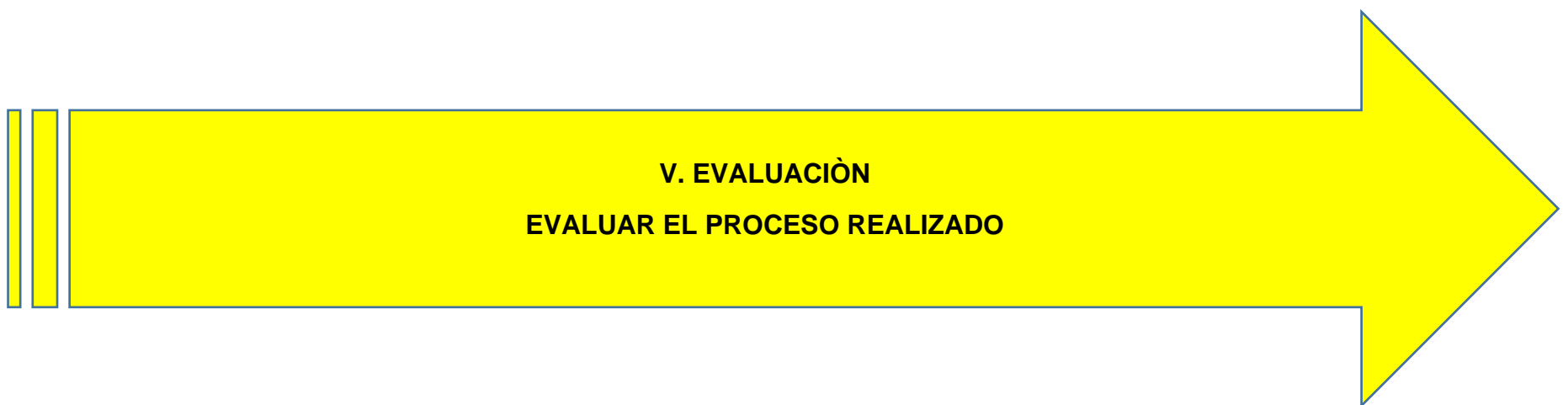



IV. TRANSFERENCIA APLICACIÓN DE LO APRENDIDO
APARTIR DE LA ACTIVIDAD REALIZADA APLICAR LA RUTINA ANTERIOR CON OTRO INTEGRANTE DE LA FAMILIA SI SE LE FACILITA

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,



V. EVALUACIÓN
EVALUAR EL PROCESO REALIZADO

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.	Sigue las instrucciones dadas por la docente para enviar la información.		
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.	Consulta con su docente dudas en el tiempo estipulado para este fin.		






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

 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	

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