



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER



RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS

NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	CICLO:	5-3
DOCENTE	LILIANA OSORIO ROMAN	AÑO LECTIVO	2020

La siguiente guía está diseñada para ser desarrollada durante 3 semanas.

SEMANA 1

APRENDIZAJES:

Eje temático: Fundamentos del área de educación física como medio de conservación de la salud

RECURSOS:

Agua

Ropa cómoda

Hojas de bloc tamaño carta.



ACTIVIDADES:

Actividades: Tiempo total estimado: 2 Horas.

1. Taller #1. Actividad física-Ejercicio en casa. Tiempo estimado (50 minutos)
2. Entregar los talleres resuelto a la docente del área.

Lugar: I.E de Santa Librada.

Fecha: Viernes 5 de junio. Del 2020.

Hora: entre 5 y 7 p. m.

HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN:

Taller # 1

HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN:

Correo electrónico docente: d.gol.liliana.osorio@cali.edu.co

Contacto telefónico- Celular – llamada o WhatsApp No: 3102679393

SEMANA 1

TALLER #1

. Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40 minutos)

CALENTAR Tiempo 10 minutos





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

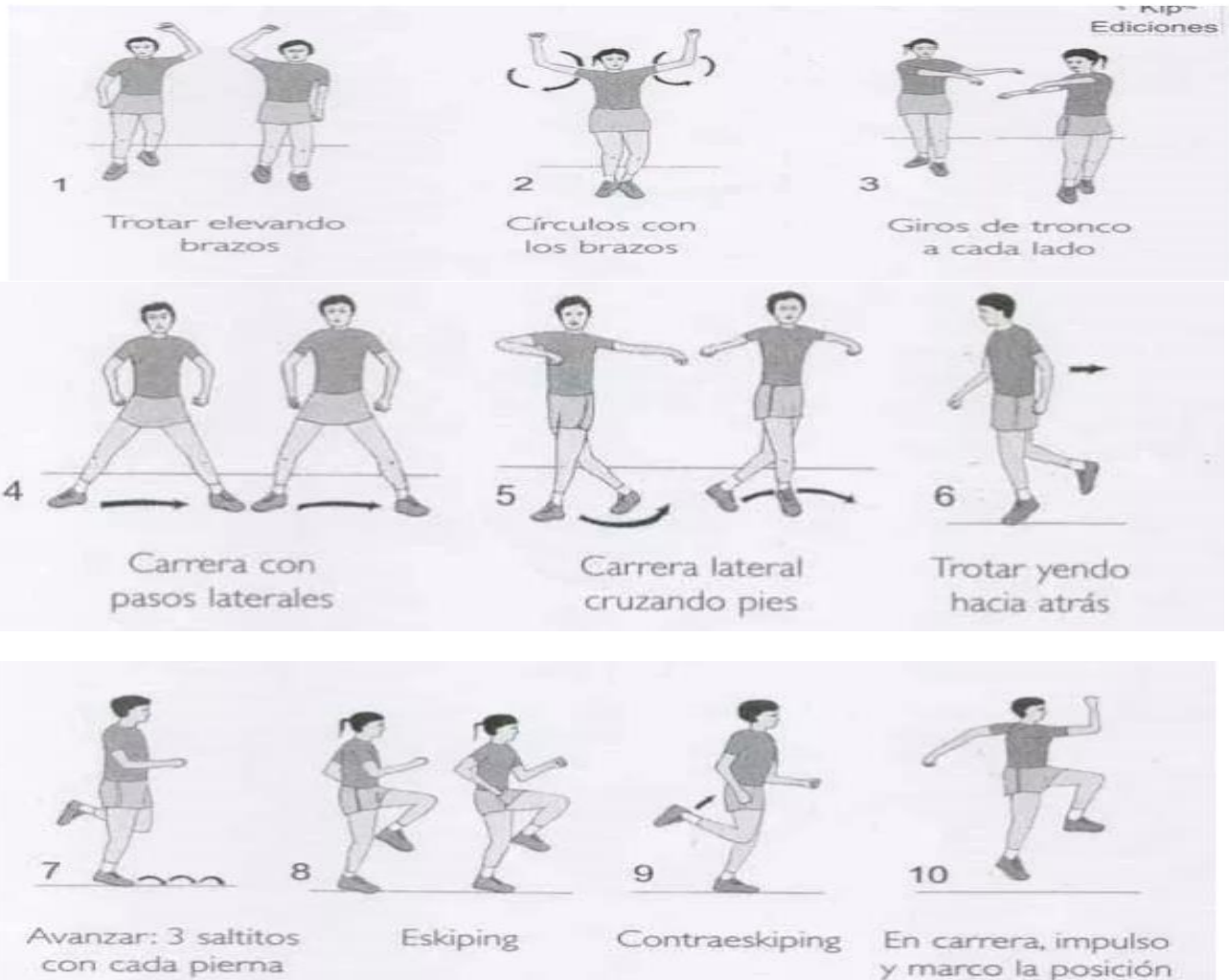
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



Gráfica de ejercicios de calentamiento



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Tiempo 25 minutos).

Hacer los 5 ejercicios .Cada uno por 20 segundos. Descansar 10 segundos entre los ejercicios.
Alterminar los 5 ejercicios. Hidratar. Descansar 1 minuto. Volver a repetir los ejercicios.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



EJERCICIOS cada ejercicio

1. ESCALADOR: (MOUNTAIN CLIMBER)
SEGUNDOS ENTRE LOS EJERCICIOS.



20 segundos. DESCANSAR 10



EJERCICIOS FUNCIONALES PARA PIERNAS



20 segundos

2. SENTADILLAS (SQUAT)



Cómo hacer Sentadillas o Squats Correctamente - CrossFit
10burpees.com

EJERCICIOS FUNCIONALES PARA CORE

3. PLANCHA



20 segundos





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

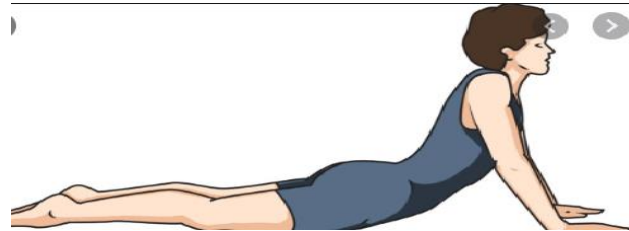
FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER



RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS

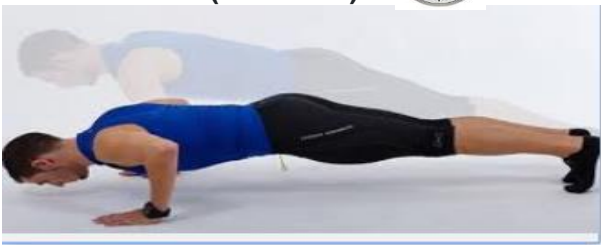


4. MCKENZIE



EJERCICIOS FUNCIONALES PARA TRONCO SUPERIOR

5. FLEXIONES (PUSH UP)



AL TERMINAR LOS 5 EJERCICIOS HIDRATAR



ESTIRAMIENTO: 10 minutos.

1 **Gemelos.** Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 **Sóleos.** Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

3 **Isquiotibiales.** Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 **Peroneo lateral.** Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 **Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 **Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

7 **Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 **Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER



RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



Fuente:

<https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>

<https://vida.instafit.com/uncategorized/rutina-calentamiento-basico.html>

[https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionalesencasa/#Por que es importante hacer ejercicios funcionales](https://mhunters.com/es/blog/ejercicios-funcionalesencasa/#Por_que_es_importante_hacer_ejercicios_funcionales)

Resolver en hojas de bloc a mano.

DESCANSAR AL TERMINAR LA SERIE DURANTE 2 MINUTOS. REPETIR LA SERIE ENTRE 2 Y 5 VECES DE ACUERDO A TUS POSIBILIDADES.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS



SEMANA 1

TALLER #1

Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días.

#	DIA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?

SEMANA 2

TALLER #2

Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40 minutos)

DESCANSAR AL TERMINAR LA SERIE DURANTE 2 MINUTOS. REPETIR LA SERIE

3. Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL FRANCISCO DE PAULA SANTANDER



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS

#	DÍA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?

SEMANA 3 Teniendo en cuenta su estado de salud, posibilidades y/ o preferencias realiza los siguientes ejercicios de Entrenamiento funcional. (Tiempo estimado (40 minutos))

TALLER # 3

3. Diligencia el siguiente cuadro. Resumen de las actividades realizadas durante la semana. Mínimo 3 días

#	DIA	Fecha Día-mes	TIEMPO DE LA ACTIVIDAD PRACTICA EN MINUTOS			# DE SERIES
			Hora de inicio	Hora que termina	Total minutos	
1	Lunes					
2	Martes					
3	Miércoles					
4	Jueves					
5	Viernes					
6	Sábado					
7	Domingo					

4. Escriba los detalle de las actividades realizadas. (De uno solo de los días-El que quieras). ¿Cómo te sentiste?



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

FUNDADA EL 29 DE ENERO DE 1823 POR EL GENERAL
FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL No. 4143.0.21.2092 DE 2013
EDUCACIÓN PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA
Y POR CICLOS LECTIVOS ESPECIALES INTEGRADOS

