



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIUDADELA SUCRE

SEDE A (CIUDADELA), SEDE B (LA ISLA) Y SEDE C (EL PROGRESO)

Nit. 832003622-3 Dane: 125754001957 Tel: 579 00 30

e – mail: ciudadelasucre@soachaeducativa.edu.co

GUÍA DE MEJORAMIENTO 2025

ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Décimo

1. ¿QUÉ DEBO MEJORAR?

El objetivo de esta guía es ayudar a fortalecer lo que aún necesitas mejorar. Aquí encontrará actividades diseñadas para apoyar su aprendizaje y avanzar con más seguridad. ¡Puedes lograrlo!

- Reconocer y desarrollar algunos de test físicos, a partir de los cuales se debe evidenciar una relación con el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Reconocer los aspectos básicos del campismo, haciendo énfasis en los nudos y su importancia en la vida cotidiana.
- Comprender el concepto de orientación y su relación con las características del campismo.

*Leer atentamente la información presentada en esta guía, teniendo en cuenta las fechas y formas de entrega de la misma, ya que se debe presentar completa para tener como resultado la nivelación de los períodos anteriores.

2. ¿QUÉ DEBO RECORDAR?

Aquí encontrará explicaciones, ejemplos y orientaciones que le ayudarán a comprender y resolver cada actividad. Lea con atención, siga paso a paso las indicaciones y apóyese en los recursos que se le brindan (como imágenes, textos o enlaces).

¡Recuerda que se puede aprender de diferentes formas!

Es importante recordar información relevante frente a algunos conceptos vistos:

• Test de velocidad:

- ✓ Test de 10 X 5 metros:
 - Objetivo: Evaluar la velocidad de desplazamiento y agilidad.
 - Protocolo: Para realizar esta prueba se requiere una superficie de terreno plano, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m., tiza para señalar las líneas y cronómetro. El estudiante inicia la prueba con el pie detrás de la línea de salida (línea A) en una posición de inicio de sprint y a la señal comenzará el recorrido A-B (5 metros), que deberá recorrer 10 veces (10 x 5m), en el menor tiempo posible. La prueba se da por finalizada cuando el sujeto, después de hacer los 10 recorridos, cruce la línea de meta, pudiendo hacerlo con cualquier parte del cuerpo, momento en que se detendrá el cronómetro y anotaremos la marca alcanzada. Se considerará como nulo y no se contabilizará, todo intento en el que el participante no alcance las líneas.

• Test de fuerza:

- ✓ Test de abdominal de 30" (fuerza – resistencia abdominal):
 - Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.
 - Protocolo: El estudiante se coloca decúbito supino con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados y los brazos flexionados y cruzados en el pecho. Un ayudante le sujetará los pies y los fija en el suelo. A la señal de inicio el ejecutante debe realizar el movimiento de flexión extensión de cadera, tocando con los codos las rodillas en cada flexión y la espalda el suelo en cada extensión. El cronómetro se inicia tan pronto como el sujeto inicia la primera flexión, se cuentan y registra el número de ciclos durante 30 segundos.

• **Actividad Física:** Cualquier movimiento voluntario que produce un gasto de energía adicional al necesario para mantener las funciones vitales (como la respiración y la circulación sanguínea).

• **Ejercicio Físico:** Planificación y repetición de actividades con el objetivo de mantener o mejorar la forma física.

- **Deporte:** Ejercicio físico realizado dentro de reglas específicas que involucran características personales.
- **Nutrición:** es el proceso fisiológico mediante el cual el cuerpo obtiene los nutrientes necesarios para vivir de forma saludable.
- **Importancia de la actividad física:**
 - ✓ Incrementa el gasto energético y la frecuencia cardíaca.
 - ✓ La actividad física ayuda a quemar calorías y mantener un peso adecuado.
 - ✓ Combate la obesidad y sus complicaciones.
 - ✓ La actividad física regular mejora la salud del corazón y los vasos sanguíneos.
 - ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y accidentes cerebrovasculares.
 - ✓ Las personas activas tienden a vivir más tiempo y disfrutar de una mejor calidad de vida.

- **Campismo**

El campismo, acampada o campamento, son términos que hacen referencia a la actividad basada en instalar una vivienda temporal (improvisada o portátil) para habitarla en un lugar determinado.

Este es un concepto que, si bien suena muy técnico, el campismo es una actividad recreativa muy agradable, y es básicamente por el hecho de compartir con amigos, salir un poco de la rutina y descubrir sitios naturales bastante atractivos.

El campismo existe con muchos objetivos, además de los ambientes en los que se realiza, la magnitud de los mismos y su duración.

En ese sentido, están las acampadas con fines recreativos que son los más comunes, pero, además, están aquellos que, con un objetivo de vivienda, militar, refugio, educación y hasta de protesta.

Dejando de lado los campamentos deportivos, militares, educativos y de refugio, vemos que en general, el campismo se asocia con la recreación, y es que esta actividad es de las más populares para tener un mayor contacto con la naturaleza en un período estival. Esta es una actividad en pleno contacto con el aire libre, donde se suelen pasar varias noches en una carpa, tienda de campaña o caravana, lo que está relacionado con recorridos y excursiones muy divertidas.

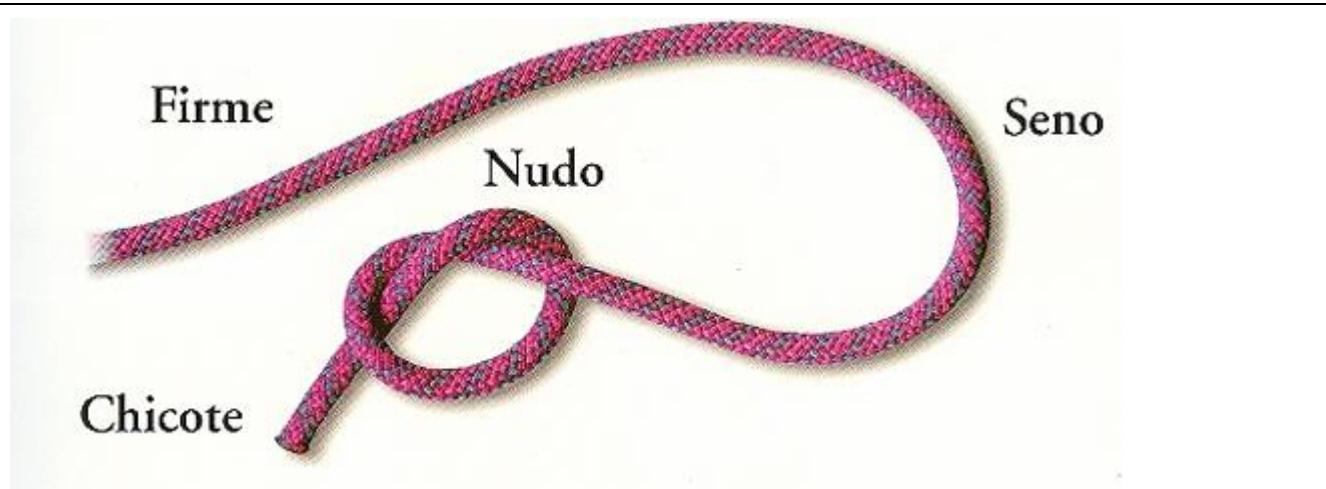
Existen muchos lugares habilitados para el campismo, y es por ello que es necesario conocer dónde están los puntos conocidos como camping o campamentos de turismo, pues si bien se puede practicar la acampada al aire libre, esta última no está permitida en muchos lugares.

En ese sentido, las acampadas se suelen realizar en sitios como parques, alguna zona ecológica, la playa, en un cerro o la montaña, en la nieve, en el bosque, alguna selva o y hasta en el interior de una gruta.

El campismo es visto como una actividad que implica mucha aventura y aprendizaje. Es más, esta actividad también resulta muy estimulante, y es un gran liberador del estrés y ajetreo del día a día en la ciudad, además de la tecnología que está siempre presente en nuestros días.

Vale decir, que en las acampadas sale a resurgir mucho el ingenio y la destreza para vivir unos días sin las comodidades que siempre tenemos a disposición, y claro se buscan otras alternativas para tener calor, resguardarse en la noche y demás.

- **Nudo:** Es una estructura estable realizada a partir de una o varias cuerdas, con el fin de unirlas entre sí, unirlas a un objeto o bien con el propósito de acortar dichas cuerdas. La ejecución del nudo puede hacerse de dos formas diferentes: por seno o por chicote.
- **Partes de un cabo:**



- **En qué consiste la orientación deportiva**

El deporte de la orientación constituye una práctica deportiva, altamente adaptable a cualquier edad, en la que básicamente hay que interpretar un mapa para encontrar diferentes puntos de control en el orden y el lugar que se indica.

Estos puntos de control deben ser anotadas en una hoja de registro, para poder comprobar su exactitud al finalizar la carrera.

La Federación Internacional de Orientación la define así:

Deporte en el cual los corredores visitan un número de puntos marcados en el terreno, denominados controles, en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un plano y una brújula.

Se aprecia claramente como la carrera debe ser una carrera inteligente, la cual debe venir precedida de un entendimiento e interpretación de unas coordenadas plasmadas en un mapa.

- En los siguientes videos puedes ver información adicional:
<https://www.youtube.com/watch?v=8MwpGnXJXIs>
<https://www.youtube.com/watch?v=jvz5XObCeng>

La información anterior puede resultar importante a la hora del desarrollo de la presente guía, por ende, se recomienda tenerla en cuenta.

3. ¿CÓMO VOY A MEJORAR?

Realizar la serie de actividades diseñadas para ayudarle a comprender mejor los temas que desarrollaron en clase. Estas tareas están pensadas para reforzar lo aprendido durante el primer y segundo periodo. Siga las instrucciones, organícelas bien y entrégalas en el formato y tiempo indicado.

¡Es momento de brillar!

Para conseguir la nivelación de los periodos anteriores se deben desarrollar y presentar las siguientes actividades:

1. Ejecutar los test descritos anteriormente: Test de velocidad (10 X 5 metros) y test de fuerza (abdominal en 30`).
2. Elaborar una descripción de cada uno de los test presentados (Cómo se ejecuta, paso a paso, preparación), incluyendo los resultados, comparados con la primera presentación (diagnóstico).
3. Realizar una infografía que evidencie la relación e importancia del cuidado del cuerpo, la actividad física y el desarrollo de las capacidades físicas (se debe realizar en un octavo de cartulina).
4. Elaborar una cartilla de campismo, esta debe incluir la siguiente información:
 - Portada: Nombre, curso, título de cartilla, nombre del colegio, imagen de referencia.
 - Introducción: Breve resumen de lo que incluye la cartilla.
 - Concepto y características de campismo.
 - Listado de objetos para acampar.
 - Concepto de nudo.
 - Partes de un cabo (partes de cuerda para hacer el nudo).
 - Listado de 15 nudos básicos (dibujo y descripción del paso a paso).
 - Concepto de orientación y orientación deportiva.
 - Conclusión.
5. Presentar de forma práctica 10 de los 15 nudos plasmados en la cartilla.

El fragmento escrito se debe desarrollar y entregar en hojas examen (completamente diligenciadas).

La nivelación depende de tres factores: Pruebas prácticas, entrega escrita y sustentación oral.

4. ¿CÓMO SÉ QUE MEJORÉ?

Con base en su trabajo y esfuerzo, evaluaremos aspectos como la puntualidad en la entrega, la calidad de sus respuestas, su participación en los espacios de refuerzo y su forma de sustentar lo aprendido. Así sabremos si logro superar sus dificultades y fortalecer sus habilidades.

¡De tu esfuerzo lograrás tus resultados!

Valoración ➔	0	1	2	3,5
Criterio de Evaluación ↓				
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega anterior a la fecha de sustentación.	Entrega en la fecha programada con el docente.
Calidad de las actividades desarrolladas en la guía.	Entrega actividades incompletas, mal presentadas y/o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	Desarrolla todas las actividades, sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcas de dificultades en su presentación.	Desarrolla las actividades dando respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	Las actividades son presentadas con excelentes condiciones de orden respondiendo de forma clara y amplia a lo solicitado en la guía.
Asistencia y Disposición durante el refuerzo y la sustentación.	No asiste o no desarrolla las actividades asignadas.	Asiste puntualmente y desarrolla algunas las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual al refuerzo y a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual, atenta y participativa al refuerzo y la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.
Sustentación	No logra plantear ideas de forma escrita ni oral (no presenta la sustentación).	Presenta de forma escrita algunas ideas, sin embargo, no da respuesta al propósito u objetivo establecido.	Escribe un texto corto de forma clara y coherente con lo solicitado y logra justificarlo oralmente.	Escribe un texto con excelentes condiciones de caligrafía, redacción y ortografía, de acuerdo al propósito comunicativo establecido; además de argumentaciones orales con claridad (justificación).

Se deben obtener entre 8 y 12 puntos para aprobar y cumplir el objetivo de mejoramiento y nivelación.



Fecha de entrega de guía de nivelación: 22 al 26 de septiembre.

Fecha de sustentación y presentación de pruebas prácticas: 29 de septiembre al 3 de octubre.