



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: Undécimo

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!

- Desarrollar algunos de test físicos, a partir de lo cual se debe evidenciar una mejora con respecto a los resultados de su primera presentación.
- Identificar las características y el paso a paso de la organización de un torneo.
- Reconocer la importancia y relación de la nutrición con la actividad física y la vida cotidiana.
- Considerar la relevancia del juego y la creatividad en las clases de educación física.

*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 periodos 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 plana, 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 sujeta 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).

- **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.

- **Torneo:** Un torneo es un conjunto de pruebas en que una serie de contrincantes compiten por conseguir el triunfo, especialmente en materia de deportes y juegos. Los torneos pueden ser individuales o grupales y competir por uno o más premios, dentro de una o más categorías.

Normalmente los torneos son eliminatorios y siguen un esquema jerárquico en el que cada competición se eliminan varios.

En el siguiente video se encuentra un paso a paso con las características de la organización de un torneo: <https://youtu.be/2aT9vxknIOA?feature=shared>

- **Juego:** Existen diversas etapas en la vida del ser humano, una de ellas es la infancia, en la cual el juego se convierte en la actividad de mayor trascendencia para el mundo que la rodea. Desde la cuna, cada persona empieza a descubrir de manera lúdica su propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Se experimentan los sentidos transformados en sensaciones y vivencias que empiezan a despertar los rasgos de personalidad. Conforme van creciendo su entorno se expande y por medio de la imitación se desarrollarán juegos como un fin en sí mismos. Es, por tanto, que el juego desde la infancia hasta la adolescencia, desempeña un papel importante en el desarrollo de la persona, ya que, satisface sus necesidades de acción y expresión, se adquieren aptitudes físicas e intelectuales, aprende a relacionarse con los y las demás y con su entorno, así como valores y normas sociales que posteriormente serán necesarios en la vida adulta (Maestro, 2005).

- **Características del juego:** Según González (2000) y Lavega y Olaso (1999) algunas características de estos juegos son:

- Significan un medio de transmisión de valores y cultura.
- Son de muy fácil comprensión, memorización y acatamiento.
- Sus reglas son flexibles.
- No requieren de material costoso.
- La gama es muy amplia y ofrecen muchas posibilidades para que todos y todas puedan participar.
- Practicables en cualquier momento y lugar.
- Representan un patrimonio cultural irremplazable.
- Son un disfrute para la familia.
- Son una fuente de motivación para grandes y pequeños.
- Facilitan y estimulan el desarrollo de la sociabilidad entre generaciones, con nuestros pares y con el entorno más próximo.
- Son la excusa para valorar y conocer otros juegos y tradiciones de otras culturas. Favorecen la comunicación y adquisición del lenguaje.

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 entréguelas 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. Realizar una propuesta escrita de un torneo deportivo aplicable al colegio, tener en cuenta que debe ser claro con respecto a: nombre de torneo, características, deporte o juego, fecha, lugar, reglamento del deporte y del torneo, número de participantes, premiación, duración, forma de eliminación, promoción del torneo (propaganda).
5. Proponer dos juegos teniendo como objetivo el aprendizaje de uno de los siguientes temas: capacidades físicas básicas, habilidades motrices, nutrición, actividad física. Un juego debe ser aplicable en espacio abierto (cancha) y el otro en espacio cerrado (salón).
Para la propuesta de estos, se deben tener en cuenta las características mencionadas anteriormente.

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 marcadas 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.