

PANAMA REPUBLICA DE PANAMA
INSTITUTO PROFESIONAL Y TECNICO MEXICO-PANAMA
MATERIA EDUCACION FISICA 7°-8°-11°
GUIA DIDACTICA II TRIMESTRE



PROFESOR: TOMAS CASTREJON

TELEFONO: 6534-6370 (llamada y whatsapp)

GRUPOS: 7° A, B, C, D, E, F

8° A, B, C, D, E, F

11° C, D

NOTA ACLARATORIA: ES LA MISMA GUIA PARA 7°, 8°, 11° PORQUE EN EL TALLER #4 NO SERAN EVALUADOS IGUAL YA QUE LOS RESULTADOS DEBEN VARIAR POR LA EDAD Y LA CAPACIDAD FISICA.

FECHA DE ENTREGA: 16 de septiembre de 2022

AREA:

1. Fisiología e Higiene de la Actividad Física.

TEMAS:

1.1 Los hábitos higiénicos y alimenticios.

1.2 Beneficios de la práctica de actividades físicas.

- En el desarrollo corporal.
- En el sistema cardiovascular.
- En el sistema respiratorio.

OBJETIVOS:

- Analiza la importancia de los hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud de acuerdo a las diferentes actividades de higiene personal.
- Ejecuta práctica de actividad física con la finalidad de mantener buena salud en base al esfuerzo del trabajo físico en su desarrollo fisiológico.

TALLER # 1

INDICACIONES GENERALES: (Escribir a mano en hoja blanca o de raya.)

1. Defina que son los hábitos higiénicos y alimenticios y mencione algunos beneficios.
2. Desarrolle el concepto de fisiología del ejercicio.
3. Mencione algunos beneficios de la práctica de actividades físicas:
 - En el desarrollo corporal.
 - En el sistema cardiovascular.
 - En el sistema respiratorio.

AREA:

2. Educación Corporal y del Movimiento.

TEMAS:

2.1 La educación corporal.

2.2 Las cualidades físicas.

OBJETIVOS:

- Demuestra movimientos corporales con la meta de mejorar las capacidades físicas.
- Ejecuta movimientos coordinados con la finalidad de lograr el desplazamiento adecuado en la ejecución de los ejercicios y de una postura correcta.

TALLER # 2

INDICACIONES GENERALES: *(Escribir a mano en hoja blanca o de raya.)*

1. Define el concepto de educación corporal.
2. Mencione con sus palabras porque es adecuado tener una correcta postura corporal.
3. Defina que son las cualidades físicas.
4. Mencione las cualidades físicas.
5. Desarrolle los conceptos:
 - Fuerza.
 - Velocidad.
 - Resistencia.

AREA:

3. Educación Deportiva.

TEMAS:

3.1 Las actividades físicas básicas deportivas.

3.2 El origen y reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.

OBJETIVOS:

- Practica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas así como mejorar sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades.
- Utiliza fundamentos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva
- Aplica el conocimiento de historia y reglamentación de cada disciplina deportiva con la finalidad de fortalecer su nivel cultural de acuerdo a los cambios y nuevas tendencias.

TALLER # 3

INDICACIONES GENERALES: (Escribir a mano en hoja blanca o de raya solo glosario del taller 3.)

1. En base a las diferentes actividades físicas básicas deportivas desarrolle el siguiente glosario:

- Saltar.
- Botar.
- Lanzar.
- Girar.
- Halar.
- Patear.
- Apañar.
- Balancear.

2. Realizar una lectura comprensiva de la disciplina de softbol como tema para tercer trimestre: (solo es para lectura no desarrollar ni copiar nada de este tema.)

- Definición.
- Similitudes y diferencias con el béisbol.
- Fundamentos técnicos.
- Lanzamiento.
- Bateo.
- Rodada.
- Recorrido de bases.
- Estrategias del juego.
- Ofensivas.
- Defensiva.

NOTA IMPORTANTE:

Desarrollar el taller #1, taller #2, y el taller #3 en hojas blancas o de rayas a mano con letra legible para el 16 de septiembre de 2022.

El taller #4 debe ser llenado con la información que usted suministre en la hoja de autoevaluación mientras entrena las cuatro semanas que tiene de preparación para la prueba de test de aptitud física. (el taller # 4 es la última página de la guía)

TALLER # 4

INDICACIONES GENERALES:

1. En base a lo desarrollado en los tres talleres de esta guía lo usaremos como motivación y de conocimientos para el cuarto taller ya que será autoevaluatorio y como preparación de los alumnos para la prueba de test de aptitud física que será evaluado por el profesor cuando reingresemos al colegio o se establecerá una fecha determinada más adelante.
2. Los test a evaluar serán: el **TEST DE ABDOMINALES EN UN MINUTO** ya practicado en clase y el **TEST DE COOPER**.
3. Para evaluarlos se hará una mediana con todos los grupos y así establecer el rango mínimo de repeticiones en las abdominales y en los metros recorridos en el test de cooper. (De igual manera el profesor les ha da tiempo de preparación para tales pruebas físicas y conoce el caudal de resistencia de sus alumnos así que la gran mayoría debe estar en el rango de muy bueno.
4. A continuación se le explicara cómo se realizan los test físicos a evaluar y se dará el formato para que se vaya autoevaluando y practicando en casa para el día de la prueba física este en las condiciones necesarias. (Este formato lo debe llenar a conciencia si en verdad practica en casa porque el día de la prueba arrojaran los resultados que fueron anotados en dicha hoja.)

Prueba # 1: TEST DE COOPER

Objetivos: Dosificar correctamente el esfuerzo corriendo la mayor distancia posible en doce minutos. Medir la resistencia aeróbica.

Material: pista libre de obstáculos con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado un cronometro. (Cancha de la escuela.)

Ejecución: los corredores salen a la señal de partida procurando repartir convenientemente su energía. Intentar correr de manera regular y de cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos.

Si la velocidad de la carrera no se puede mantener, se puede bajar el ritmo. Nunca el corredor debe pararse.

1. - El cronómetro se pone en marcha a la señal de partida y se para en cuanto pasan los 12 minutos.

2. - Mientras corre la mitad del grupo, la otra mitad, cuenta las vueltas que dan sus compañeros. Los compañeros que controlan las vueltas, irán informando del tiempo transcurrido para que los ejecutantes puedan dosificar mejor su esfuerzo.

Anotación: El resultado es la distancia en metros, cubierta en los doce minutos de carrera.

Tabla de estadística para medir resultados:

Test de Cooper												
Nivel	Edad de los hombres						Edad de las mujer					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
Muy Malo	<2100	<1950	<1900	<1850	<1650	<1400	<1600	<1550	<1500	<1400	<1350	<1250
Malo	2100- 2200	1950- 2400	1900- 2100	1850- 2000	1650- 1850	1400- 1650	1600- 1900	1550- 1800	1500- 1700	1400- 1600	1350- 1500	1250- 1400
Mediano	2200- 2500	2400- 2650	2100- 2350	2000- 2250	1850- 2100	1650- 1950	1900- 2100	1800- 1950	1700- 1900	1600- 1800	1500- 1700	1400- 1600
Bueno	2500- 2750	2650- 2850	2350- 2500	2250- 2500	2100- 2300	1950- 2150	2100- 2300	1950- 2150	1900- 2100	1800- 2000	1700- 1900	1600- 1750
Muy bueno	2750- 3000	2850- 2850	2500- 2700	2500- 2650	2300- 2550	2150- 2500	2300- 2450	2150- 2350	2100- 2250	2000- 2150	1900- 2100	1750- 1900
Excelente	>3000	>2850	>2700	>2650	>2550	>2500	>2450	>2350	>2250	>2150	>2100	>1900

En base a esta tabla y a la mediana de los grupos se establecerá el rango mínimo para la evaluación.

Prueba # 2: ABDOMINALES EN UN MINUTO

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Material: Una colchoneta tapiz y un cronometro.

Ejecución: El ejecutante se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo; las manos a ambos lados de la cabeza tocando las orejas; los codos tocando el suelo o la colchoneta. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos las rodillas deben formar un ángulo de 90°. A la señal de "listos ya", se pone en marcha el cronómetro y el ejecutante se sienta y toca con sus codos las rodillas; inmediatamente retorna a la posición inicial y toca en el suelo con los codos y con la cabeza; continua repitiendo el ejercicio hasta que el examinador señale el final de la prueba, justamente un minuto después de su comienzo.

1. -Se permite descansar entre repeticiones, sin olvidar que el objetivo es realizar la mayor cantidad en un minuto.

2. - Se anula la repetición si no consigue llegar con los codos a las rodillas al subir o no toca con los codos y con la cabeza en la colchoneta al bajar.

Anotación: se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

Tabla de estadística para medir resultados:

EDAD	CHICOS						CHICAS					
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +
PUNTOS												
10	48	51	54	56	59	62	44	46	47	49	50	52
9.5	47	50	53	55	58	61	43	45	46	48	49	51
9	46	49	52	54	57	60	42	44	45	47	48	50
8.5	45	48	51	53	56	59	41	43	44	46	47	49
8	44	47	50	52	55	58	40	42	43	45	46	48
7.5	43	46	49	51	54	57	38	40	41	43	44	46
7	42	45	48	50	53	56	36	38	39	41	42	44
6.5	40	43	46	48	51	54	34	36	37	39	40	42
6	38	41	44	46	49	52	32	34	35	37	38	40
5.5	36	39	42	44	47	50	30	32	33	35	36	38
5	34	37	40	42	45	48	28	30	31	33	34	36
4.5	32	35	38	40	43	46	26	28	29	31	32	34
4	30	33	36	38	41	44	24	26	27	29	30	32
3.5	28	31	35	37	39	42	22	24	25	27	28	30
3	26	29	34	36	37	40	20	22	23	25	26	28
2.5	24	27	32	34	35	38	18	20	21	23	24	26
2	22	25	30	32	33	36	16	18	19	21	22	24
1.5	20	23	28	30	31	34	14	16	17	19	20	22
1	18	21	26	28	29	32	12	14	15	17	18	20
0.5	16	19	24	26	27	30	10	12	13	15	16	18

En base a esta tabla y a la mediana de los grupos se establecerá el rango mínimo para la evaluación.

**PLAN FISICO DISTRIBUIDO PARA ENTRENAR 3 VECES POR SEMANA
 AUTOEVALUACION PARA EL TEST DE APTITUD FISICA**

 <p>12 min TEST DE COOPER</p>	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	DIA	DIA	DIA									
<p>En los días deben anotar la fecha y el tiempo o metros que recorren aproximadamente. (Ser honestos consigo mismo.)</p>	Comentarios semana 1:			Comentarios semana 2:			Comentarios semana 3:			Comentarios semana 4:		

 <p>1 min TEST DE ABDOMINALES</p>	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA	DIA
<p>En los días deben anotar la fecha y el número de abdominales correctas que hagan durante el entrenamiento. (Ser honestos consigo mismo.)</p>	Comentarios semana1:			Comentarios semana 2:			Comentarios semana 3:			Comentarios semana 4:		

****Se recomienda hacer calentamiento previo antes de entrenar cada vez que lo haga y a la vez se recomienda iniciar las semanas de entrenamientos de manera gradual ir de menos a más (*incrementando de a poco el tiempo y las repeticiones*) para lograr mejores objetivos y evitar lesiones.**

No es necesario entrenar en canchas ni en grandes espacios solo mantener el trote y llevar el tiempo en un espacio que permita moverse. (Ya lo hemos hecho en clase.)