



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA**  
**HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR**  
**NIT 8060035965- DANE 113001002413**



## **GUIA DE APRENDIZAJE 01 (OCTAVO) –AREA DE EDUCACION FISICA**

### **RUBRICAS DE CONDICION FISICA**

**DOCENTE: FERNANDO DANIEL ASCENCIO CADENA**

**Periodo:** 1

**Semana:**

**Fecha de envío:** 8 DE MARZO DE 2021

**Fecha de revisión:** 27 DE MARZO DE 2021

#### **Propósito de aprendizaje:**

Mejoro mi condición física, explorando la vida deportiva

### **INTRODUCCIÓN**

En la presente guía encontraras un texto y videos concerniente a los ejercicios que debes realizar en la sesión de aplicación para diligenciar la rúbrica de condición física..

### **INDAGACIÓN**

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros estudiantes.

Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los estudiantes, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

## CONCEPTUALIZACIÓN

La **rúbrica** son instrumentos que se realizan a partir de los criterios de evaluación que queremos evaluar según la situación de Enseñanza-Aprendizaje elegida, estableciendo unos niveles o grados de consecución en relación a cada criterio.

**VIDEO DE EJERCICIOS PARA ZONA BAJA** (Escoge uno)

<https://www.youtube.com/watch?v=81rxEYJalLU>

**VIDEO DE PLANCHA SUPERMAN** (Debes cambiar de brazos y perna cada 10 segundos)

<https://www.youtube.com/watch?v=g2b7GVdyQ9Q>

**VIDEO DE BURPESS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>

**VIDEO DE EQUILIBRIO A UNA PIERNA** (Tener en cuenta las recomendaciones del video, cambiar de pierna cada 1 minuto y realizar cuantas repeticiones puedas)

<https://www.youtube.com/watch?v=3Z2lcOm7k>

## APLICACIÓN

- Debe diligenciar la tabla de valoración de cada uno de los ejercicios, siguiendo los parámetros acordados en las clases virtuales.
- Durante (3) días consecutivos debes realizar los ejercicios y diligenciar la rúbrica correspondiente a ese día.
- El tiempo de duración del ejercicio, las repeticiones y el tiempo de descanso entre series lo estipula el estudiante.
- Enviar evidencia en video al correo de por lo menos un ejercicio de cada día, junto con la guía.

<b>DÍA 1</b>				
<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO</b>
<b>Trabajo en la zona baja</b>	4			
<b>La plancha 'Superman'</b>	4			
<b>Burpees</b>	4			
<b>Equilibrio a una pierna desde plancha</b>	4			

<b>DÍA 2</b>				
<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO</b>
<b>Trabajo en la zona baja</b>	4			
<b>La plancha 'Superman'</b>	4			
<b>Burpees</b>	4			
<b>Equilibrio a una pierna desde plancha</b>	4			

<b>DÍA 3</b>				
<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO</b>
<b>Trabajo en la zona baja</b>	4			
<b>La plancha 'Superman'</b>	4			
<b>Burpees</b>	4			
<b>Equilibrio a una pierna desde plancha</b>	4			

### ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo [iemlfernandoascencio@gmail.com](mailto:iemlfernandoascencio@gmail.com) en la fecha estipulada, la cual encuentras al inicio de este documento. El estudiante que haga la entrega después de la fecha nombrada anteriormente, recibirá una nota en relación a los días de retraso. La mayoría de las preguntas requieren respuestas a nivel personal, por lo tanto, la copia de algún compañero se verá reflejada con 1.0. Lee atentamente las instrucciones para que resuelvas la guía de manera correcta.

### AUTOEVALUACIÓN

#### ¿QUÉ APRENDÍ?

	<b>SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>¿por qué?</b>
<b>Buscaste orientación en tu profesor de E. Física?</b>				
<b>Entregaste antes de la fecha estipulada?</b>				
<b>Asistes a las clases por zoom?</b>				
<b>Te gusta cómo se desarrollan las clases en zoom?</b>				