





 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR SANTIAGO DE CALI MEN – Resolución Acreditación de Calidad y Desarrollo no. 8110 Septiembre 14. 2010 BUREAUVERITAS- Acreditación de Calidad NTCGP 1000: 2009, ISO 9001: 2008 Reconocimiento Oficial de Estudios Resolución No. 0891 Julio 2001 Secretaria de Educación Departamental del Valle del Cauca Carrera 34 No. 12 – 60 Colseguros Teléfonos 3364797 – 98 – 99 Fax 3356233 Correo Electrónico: <a href="mailto:normalsuperiorcali@hotmail.com">normalsuperiorcali@hotmail.com</a> NIT 800243065-3	<b>ACTIVIDADES DE ACOMPañAMIENTO PEDAGOGICO PRIMER PERÍODO</b>				
		Versión 01	Fecha: 21/03/2012	Página 1 de 1	Código: F-GA 17	

### AÑO ACADÉMICO 2020\_

<b>DOCENTE</b>	<b>MARIO RODRÍGUEZ GIRALDO</b>			<b>ÁREA / ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES</b>
<b>NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE</b>					
<b>FECHA</b>	<b>Mayo 11 al 15 de 2020</b>	<b>GRADO</b>	<b>OCTAVOS</b>	<b>PERIODO</b>	<b>PRIMERO</b>
<b>DESEMPEÑOS NO ALCANZADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco y aplico test de capacidades y cualidades físicas que me permitan evidenciar mi condición física.</li> <li>Reconozco y valoro las capacidades, cualidades y habilidades de mis compañeros, respetando las diferencias de género</li> </ul>				
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vamos a realizar los test que nos quedaron haciendo falta en las dos semanas que faltaban para la culminación del período y así tener una mejor idea de tu condición física actual <input type="checkbox"/> Calentamiento general: movimiento articular (muñecas, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas y tobillos), estiramientos de los miembros superiores-brazos, tronco y piernas, elevación del ritmo cardíaco (se puede hacer con desplazamientos cortos y movimientos diversos (taloneo, lateral, elevación de piernas, etc.), o en el mismo puesto con saltos pequeños en el puesto durante 1-7 minutos (trote en el puesto, elevación de rodillas tipo Skippin, saltos del "títire", sentadillas cortas, trote en el puesto moviendo brazos arriba, haciendo círculos, etc.)</li> <li>Test de fuerza de brazos Para los hombres: Posición para iniciar: acostados boca abajo apoyados en las palmas de las manos a la altura de los hombros y en las puntas de los pies, vamos a extender y flexionar los brazos, tratando de tocar el suelo con el tórax, hacer el número de repeticiones que sean posibles durante 30 segundos. Para las mujeres: acostadas boca abajo apoyados en las palmas de las manos a la altura de los hombros, en las rodillas y en las puntas</li> </ul>				

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR SANTIAGO DE CALI MEN – Resolución Acreditación de Calidad y Desarrollo no. 8110 Septiembre 14. 2010 BUREAUVERITAS- Acreditación de Calidad NTCGP 1000: 2009, ISO 9001: 2008 Reconocimiento Oficial de Estudios Resolución No. 0891 Julio 2001 Secretaría de Educación Departamental del Valle del Cauca Carrera 34 No. 12 – 60 Colseguros Teléfonos 3364797 – 98 – 99 Fax 3356233 Correo Electrónico: <a href="mailto:normalsuperiorcali@hotmail.com">normalsuperiorcali@hotmail.com</a> NIT 800243065-3	<b>ACTIVIDADES DE ACOMPañAMIENTO PEDAGOGICO PRIMER PERÍODO</b>				
		Versión 01	Fecha: 21/03/2012	Página 2 de 1	Código: F-GA 17	

	<p>de los pies, vamos a extender y flexionar los brazos, tratando de tocar el suelo con el tórax, hacer el número de repeticiones que sean posibles durante 30 segundos. Anotar los resultados en la ficha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de elasticidad Para hombres y mujeres, sentados en el suelo con las piernas extendidas (debes estar sin zapatos), colocar en el suelo y entre las piernas una cinta métrica (puede ser de modistería o algún otro que tengas) hazla coincidir en el centímetro 50 con los talones de tus pies (ése será el punto CERO), colocar los brazos extendidos al frente con una mano encima de otra y los dedos del corazón uno sobre otro, vas a poner la punta de los dedos corazón los más lejos posible en el metro durante mínimo 3 segundos, cuenta la distancia en centímetros desde el punto cero hasta la punta de los dedos del corazón, si es después de los talones le llamaremos flexibilidad o elasticidad positiva (ej. +10, +5, etc.) y si es antes de los talones la medida será negativa (por ej. -10, -12, etc.). Anótalo en la ficha. □ Test de equilibrio Consigue un ladrillo pequeño o un pedazo de madera grueso (más o menos 25 x 10 x 8) y colócalo por la parte más amplia en el suelo, ahora te vas a parar con tu pie dominante en el ladrillo (calzado), el otro pie estará a un lado y los brazos extendidos a los lados, vas a contar cuanto tiempo puedes estar allí parado sin perder la posición (en minutos y segundos). Anótalo en la ficha.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>TEST</th> <th>EXCELENTE</th> <th>BIEN</th> <th>ACEPTABLE</th> <th>INSUFICIENTE</th> <th>RESULTADO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brazos</td> <td>+20</td> <td>15 -19</td> <td>10 -14</td> <td>-9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Elasticidad</td> <td colspan="2">Positiva</td> <td colspan="2">Negativa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Equilibrio</td> <td>+4min</td> <td>+3min</td> <td>-2</td> <td>-1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le recomienda crear y exponer una ficha comparativa donde consigne los resultados de las pruebas diagnosticas</li> </ul>	TEST	EXCELENTE	BIEN	ACEPTABLE	INSUFICIENTE	RESULTADO	Brazos	+20	15 -19	10 -14	-9		Elasticidad	Positiva		Negativa			Equilibrio	+4min	+3min	-2	-1	
TEST	EXCELENTE	BIEN	ACEPTABLE	INSUFICIENTE	RESULTADO																				
Brazos	+20	15 -19	10 -14	-9																					
Elasticidad	Positiva		Negativa																						
Equilibrio	+4min	+3min	-2	-1																					
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>El proceso del refuerzo de los contenidos y actividades del periodo, deben ser acompañados en forma constante por parte del padre de familia o acudiente.</p>																								

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR SANTIAGO DE CALI MEN – Resolución Acreditación de Calidad y Desarrollo no. 8110 Septiembre 14. 2010 BUREAUVERITAS- Acreditación de Calidad NTCGP 1000: 2009, ISO 9001: 2008 Reconocimiento Oficial de Estudios Resolución No. 0891 Julio 2001 Secretaria de Educación Departamental del Valle del Cauca Carrera 34 No. 12 – 60 Colseguros Teléfonos 3364797 – 98 – 99 Fax 3356233 Correo Electrónico: <a href="mailto:normalsuperiorcali@hotmail.com">normalsuperiorcali@hotmail.com</a> NIT 800243065-3	<b>ACTIVIDADES DE          ACOMPAÑAMIENTO          PEDAGÓGICO          PRIMER PERÍODO</b>				
		Versión 01	Fecha: 21/03/2012	Página 3 de 1	Código: F-GA 17	

<b>FIRMA DOCENTE</b>	<b>FIRMA PADRE DE FAMILIA (ACUDIENTE)</b>	<b>FIRMA ESTUDIANTE</b>
----------------------	---	-------------------------

NOTA: ESTAS ACTIVIDADES NO TIENEN VALORACIÓN NUMÉRICA, SE HACEN COMO REFUERZO DE LOS DESEMPEÑOS NO ALCANZADOS.

