



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO: SEXTO

DOCENTE: KRIXAIER OTALORA RODRIGUEZ

Asignatura: EDUCACION FISICA

**Estándar:** Reconozco y valoro mi potencial biológico psíquico para realizar tareas motrices.

**Derecho Básico de Aprendizaje: Realizo** secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas, y contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.

**Tiempo estimado de trabajo para el estudiante (Horas):** 8 horas.

**Trabajo correspondiente a las fechas:** Desde: 20 de Abril de 2020 hasta 15 de Mayo.

#### 1. METODOLOGÍA:

Que el estudiante desarrolle el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y de la proposición simple, con sus respectivas operaciones intelectuales sobre los temas que se van a tratar ya que será de manera teórica lo que generalmente es mejor trabajar de manera práctica.

Algunas actividades buscan motivar y preparar al estudiante antes de empezar el tema en cuestión.

Entregar preferiblemente en papel reutilizable solamente las respuestas de cada actividad.

#### 2. EXPLORACIÓN:

Debe indagar sobre el estiramiento, flexibilidad y las diferencias que puedan analizar entre ambos términos.

Indagar como las cualidades y/o capacidades físicas se utilizan no solo en los deportes, sino que también en las actividades del cotidianas. Describir en qué casos sucede.

#### 3. ESTRUCTURACIÓN:

Las actividades a realizar van de acuerdo a los temas establecidos en el plan de área, y buscan de manera teórica apropiarse o recordar lo visto en la clase práctica. Las actividades que debe presentar serán todas las que tengan las palabras: Indaga, resuelve, desarrolla, responde, completo y las que se encuentren subrayadas.

#### 4. TRANSFERENCIA:

En la guía podrá encontrar textos para completar, sopas de letras, crucigramas, entre otros, para que los procesos de inicio y de motivación sean más agradables, así como una serie de hechos que guardan entre sí gran relación, es decir que expresan transversalidad.

#### 5. VALORACIÓN:

El número de notas será de acuerdo al número de actividades de cada guía ya que en la clase siempre se valora lo echo en cada sesión de trabajo. Las actividades que dicen practica en casa también serán valoradas y para ello los estudiantes deben grabarse realizándola.



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física, que es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, que produce un gasto calórico que es la energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales. Por lo tanto, andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc., son actividades físicas.

[http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)

### EL CALENTAMIENTO

Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, se debe realizar habitualmente antes de la actividad física o deportiva, con la finalidad que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinada.

#### Resuelve:

- ✓ Busca el significado de las palabras subrayadas.
- ✓ Reemplaza cada palabra subrayada por un sinónimo.

**Antes de realizar una actividad física debes tener en cuenta:**

#### **Activación dinámica general:**

Movilidad articular:

Se movilizan las articulaciones en el sentido en que las utilizamos.

Se lleva un orden o secuencia, de abajo hacia arriba en cada articulación.

Cada articulación la movilizo por mínimo 10 segundos.

Actividad dinámica:

Se realiza un ejercicio que involucre el movimiento de todo el cuerpo en general, para estimular cada uno de los sistemas vitales.

#### **Estiramiento**

Se realizan ejercicios de elongación muscular, modulados por el docente en cada grupo.

Se debe llevar una secuencia desde abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo.

Por cada grupo muscular el estiramiento debe durar ocho a doce segundos.

#### **Activación dinámica específica**

Se realizan ejercicios específicos enfocados principalmente en los segmentos corporales o cualidades que se van a trabajar en la parte central de la clase a manera de introducción.



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### Resuelve:

Los nombres de la derecha tienen las mismas letras que las palabras de la izquierda. Une con una línea el nombre con la palabra correspondiente.

CLAROS
ARDÍAN
REMOLCA
GORILA
CREMAN
ALGO
ANDARÉ
MORAN
TRAMA
MARGEN
ROSCA
ARROZ
ABAD
AROS
RIMA
ARMONÍA
AMOR

OMAR
NADARE
ZORRA
CARMEN
CARLOS
ADRIÁN
DABA
GLORIA
MARCELO
MARTA
MARIANO
ROSA
OSCAR
OLGA
RAMÓN
GERMAN
IRMA

**CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO**

BARRIO CHAPETON – VIA EL NEVADO FRENTE A CARLIMA TELÉFONOS: 261576  
iet.ambientalcombeima@gmail.com IBAGUÉ – TOLIMA



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### CUALIDADES O CAPACIDADES FISICAS

#### RESISTENCIA

Dentro de la educación física, existen dos tipos muy comunes de resistencia, como lo son la resistencia anaeróbica, y la resistencia aeróbica. La resistencia anaeróbica (también llamada resistencia muscular), es aquella que permite al individuo, un esfuerzo muscular lo más duradero posible, obviamente en las condiciones anaeróbicas, un ejemplo para esta cualidad es la "halterofilia" o levantamiento de pesas (halteras). Mientras que la resistencia aeróbica (también conocida como orgánica), es aquella que permite a la persona, un esfuerzo muscular más duradero que de costumbre, basándose en la correcta ejecución de la respiración, aprovechando de la mejor manera posible el oxígeno.

#### RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

- ✓ ¿De acuerdo al texto define resistencia con tus palabras?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre resistencia anaeróbica y aeróbica?
- ✓ ¿Qué debemos tener en cuenta para entrenar la resistencia?
- ✓ Busca los sinónimos de las palabras subrayadas en el texto.

#### Completo el siguiente texto y realice el análisis pertinente:

Es la.....para aguantar durante el mayor.....posible (desde varios minutos a varias horas) a una intensidad....., una .....física en la que intervenga una gran parte de los .....del cuerpo. La resistencia .....depende de la habilidad que tiene el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de aportar.....y nutrientes a los músculos para que produzcan.....eficazmente.

- Determinada -Determinada
- Aeróbica -Actividad
- Oxígeno -Capacidad
- Energía -Músculos
- Tiempo

#### Resuelve:

En esta sopa de letras debes encontrar 18 implementos deportivos, estos pueden estar escritos de forma horizontal, vertical, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Con las letras sobrantes forma una frase.

Balón, bate, bicicleta, bola, canasta, carrete, casco, coche, esquíes, florete, fusta, guante, pelota, patines, pelota, raqueta, remo, velero.

### CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

Dibujó los implementos buscados en la sopa de letras.

S	E	P	U	E	D	E	C	E	D	O	R
F	M	I	R	P	T	E	S	A	S	N	B
L	L	A	M	E	A	E	I	E	S	I	A
S	M	O	R	A	T	T	I	C	C	C	L
A	M	R	R	N	A	U	I	I	A	A	O
S	A	I	A	E	Q	N	C	N	O	N	N
C	T	U	E	S	T	L	E	N	E	A	V
V	G	U	E	F	E	E	E	L	T	S	E
B	V	A	U	T	E	L	H	O	M	T	L
O	A	S	A	I	S	M	L	C	O	A	E
L	T	T	S	M	O	E	S	S	O	U	R
A	O	M	E	R	P	E	Ñ	O	S	C	O

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO

BARRIO CHAPETON – VIA EL NEVADO FRENTE A CARLIMA TELÉFONOS: 261576  
iet.ambientalcombeima@gmail.com IBAGUÉ – TOLIMA



## INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

### LA FUERZA

Es la capacidad de superar o contrarrestar unas resistencias mediante la actividad muscular. La fuerza que es una capacidad condicional, dividiéndose en tres clases, fuerza máxima, elástica (explosiva o fuerza velocidad) y resistencia de fuerza.

### RESPONDE:

- ✓ ¿Quién es María Isabel Urrutia?
- ✓ ¿Qué otros deportes practico María Isabel antes de ser pesista?

### VELOCIDAD

Desde el punto de vista deportivo, la velocidad, que es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Depende fundamentalmente del sistema muscular y de la alimentación. El primero cuya función es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario y la alimentación que es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

- ✓ Busca el significado de las palabras subrayadas.
- ✓ Las cambio en el texto por su sinónimo.
- ✓ Realizo un mapa conceptual.

### INDAGA:

Revisa la siguiente pagina web y realiza algunos ejercicios de memoria.

<http://www.enplenitud.com/ejercicios-de-memoria-yLectura.html#ixzz1IFE5w5qZ>

### LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve. La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

### RESPONDE:

- ✓ ¿Cuáles son las claves para mantener la flexibilidad?
- ✓ ¿Qué beneficios brindan los estiramientos bien realizados?
- ✓ Elabora dos proposiciones del texto anterior y grafícalas.

### CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



# INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaría de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

## PRUEBA SABER GRADO SEXTO EDUCACION FISICA

La **resistencia** es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos.

1. Según el texto la resistencia se ve reflejada en trabajos físicos de.

- A. Corta duración.
- B. Poca exigencia.
- C. Estáticos.
- D. Larga duración.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del **entrenamiento** o preparación física.

2. las capacidades físicas están determinada por.

- A. La piel.
- B. La contextura física.
- C. La genética
- D. La masa muscular

### Actividades físicas:

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales como la respiración, la circulación, entre otros. Todo esto conocido como gasto calórico.

3. La realización de actividades física, producen a nuestro cuerpo. Un gasto

- A. Calórico.
- B. Muscular.
- C. Físico
- D. Coordinativo

**Por lo tanto**, andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, entre otros., son actividades físicas.

4. La palabra Subrayada podría ser remplazada por.

- A. Consecuentemente
- B. Lógicamente.
- C. Luego
- D. Consiguientemente

5. Los gastos de energía en nuestro cuerpo afectan a las.

- A. Funciones vitales
- B. Actividades físicas
- C. Energía adicional
- D. Gastos calóricos

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

6. La caminata que es una actividad física debe ser.

- A. Espontanea
- B. Casual
- C. Repetitiva
- D. Amenudeo

7. La definición del texto es.

- A. La actividad física
- B. La caminata
- C. La cualidad física
- D. La casa.

El calentamiento, que es un **conjunto** de ejercicios, juegos o ejercicios y jugados, se debe realizar necesariamente antes de la actividad física o deportiva,

8. El autor quiere con el párrafo explicarnos:

- A. El juego
- B. El ejercicio
- C. El calentamiento
- D. La actividad física

9. La palabra subrayada en el texto puede ser remplazada por.

- A. Compuesto
- B. Vinculado
- C. Agregado
- D. unido

10. El calentamiento previene las

- A. lesiones
- B. caídas
- C. enfermedades
- D. perdidas

## CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA  
“AMBIENTAL COMBEIMA”**

**Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la  
Secretaria de Educación Municipal  
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073**

**CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO**

---

**BARRIO CHAPETON – VIA EL NEVADO FRENTE A CARLIMA TELÉFONOS: 261576  
iet.ambientalcombeima@gmail.com IBAGUÉ – TOLIMA**