



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**
"Propiciando la formación integral del ser"

GUÍA DE APRENDIZAJE



ÁREA: Educación Física
GRADO: 8°
GUÍA No 1: Las capacidades físicas y su desarrollo general
DURACIÓN EN DÍAS: 50
DURACIÓN EN HORAS: 20
ANALISTA: CARLOS A. ÁLVAREZ O.

MATRIZ DE REFERENCIA COMPETENCIAS

Competencia	Tema	Aprendizaje	Evidencia
Motriz	Las capacidades físicas y su desarrollo general	Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas aplicadas en el juego y la vida cotidiana	Demuestro dominio en la ejecución de diferentes técnicas de las capacidades físicas en general

ARTICULACIÓN DE ÁREAS

ÁREA	COMPETENCIA	CONTENIDOS-ACTIVADA	ETAPA
N/A			.
Competencias Socioemocionales	Autorregulación: ¿Cómo me siento con las actividades de destreza que me retan un nuevo aprendizaje motriz ¿	Taller de competencias socioemocionales. Mi cuadro de situación emocional y la frustración	Desarrollo de la habilidad.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**
"Propiciando la formación integral del ser"

GUÍA DE APRENDIZAJE

PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA

<p><u>Actividades para desarrollar</u></p>	<p>PUNTO DE PARTIDA</p> <p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno sin consultar en ningún libro o página web.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué entiendes por capacidades físicas?2. Escribe el nombre de las que conozcas3. ¿Cuál sería para usted las más relevantes y por qué?4. ¿Qué entiendes por resistencia aeróbica general?5. ¿Qué crees que es fuerza física?6. ¿Qué crees que es actividad física? <p>Explica tus respuestas.</p> <p>NOTA: primer entregable: P de Partida (máximo 2 días después de recibir la guía)</p>
--	--

CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

<p><u>Actividades para desarrollar</u></p>	<p>Consulta las siguientes preguntas en un libro o página web.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es resistencia aeróbica?2. ¿Qué es coordinación dinámica general?3. ¿Qué es fuerza física o muscular?4. ¿Qué es velocidad? Aplicado en el deporte y la actividad física5. ¿Qué flexibilidad?6. Define lo que es equilibrio7. ¿Qué es elasticidad?8. ¿Qué es ritmo?9. ¿Qué es agilidad?10. ¿Qué es la habilidad? <p>NOTA: segundo entregable: Actividades de desarrollo (máximo 4 días después de entregar P.P)</p>
--	--

<p>Recursos</p>	<p>CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS - Junta de Andalucía www.juntadeandalucia.es › mod › resource › view</p> <p>PDF</p>
-----------------	---

DESARROLLO DE LA HABILIDAD

<p><u>Actividades para desarrollar</u></p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CKbJuGdoaJI&ab_channel=JAGUARES.F.C. https://www.youtube.com/watch?v=-o_ntSL7DEA&ab_channel=EduardoMeza</p>
--	--



RELACIÓN

**Actividades
para desarrollar**

En los enlaces que se tienen arriba, podrás encontrar diferentes propuestas de definición de las capacidades físicas básicas y algunas específicas, debes hacer un cuadro comparativo con las 10 capacidades físicas de la consulta y en este en 3 columnas copiar así: en la columna uno el nombre de la capacidad física, en la columna dos el concepto corto; y en la columna 3 escribir 3 ejemplos de cómo se manifiestan en el movimiento, ya sea en entrenamiento o en actividades de la vida cotidiana.

Debe hacer una sesión de ejercicios donde practiques como mínimo 4 de estos 10 durante unos 12 a 15 minutos y responder a las siguientes preguntas: 1- ¿Cuál te pareció más fácil de practicar y por qué?
2- ¿Cuál se te complicó mas en dominar y cuál crees fue la causa?
3. ¿en los ejercicios seleccionados libremente cuenta por que los seleccionaste.
4- ¿Por qué es importante entrenar las capacidades físicas, en especial para un deportista?

NOTA: Entregable 3 será para máximo 12 días después de entregar desarrollo de actividades.

ANEXO DOCUMENTOS O MATERIAL DE APOYO.

Deben aparecer todos los documentos debidamente referencias (BIBLIOGRAFIA – CIBERGRAFIA etc.) que el estudiante requiere como recurso para las diferentes actividades de la guía o para ampliar conceptos

NOTA: Con la entrega del último informe (RELACIÓN); debes entregar desarrollado el taller de competencias socio-emocionales

¡¡ MUCHA SUERTE!!!

Taller #1 mi cuadro de situación emoción.



Mi cuadro de emoción-situación

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) que sientas esta emoción.

Emoción
<p>_____</p>
<p>Situación(es) que provoca(n) esa emoción:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



Taller #2 de competencias Socioemocionales. Lagartijas Saltando.

Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente, asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: Cometí un error, soy un incapaz vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. No me puedo controlar vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
2. No puedo vivir sin ella o él vs. Puedo superarlo y estar bien así esa persona no esté conmigo.		
3. Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
4. Soy así, no puedo cambiar vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		



Reemplazando mis pensamientos

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue:

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron):

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo:
