

## GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

**“CADA FAMILIA UNA ESCUELA”**

NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** Orientación y Convivencia **SEMANA:** del 13/04 al 17/04/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Ciencia, Tecnología e innovación **TEMA GENERADOR:** Educación a distancia ante el Covid-19

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** El portafolio como instrumento de aprendizaje y evaluación

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
TALLER	Investiga que es un portafolio y la las ventajas que tiene en la educación a distancia.	Elabora un portafolio con material de provecho utilizando al 100% toda tu creatividad

**LAPSO DE ENTREGA:** Guardar en tu portafolio **MEDIO DE COMUNICACIÓN CON EL DOCENTE:** 04127605533 GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

## **“CADA FAMILIA UNA ESCUELA”**

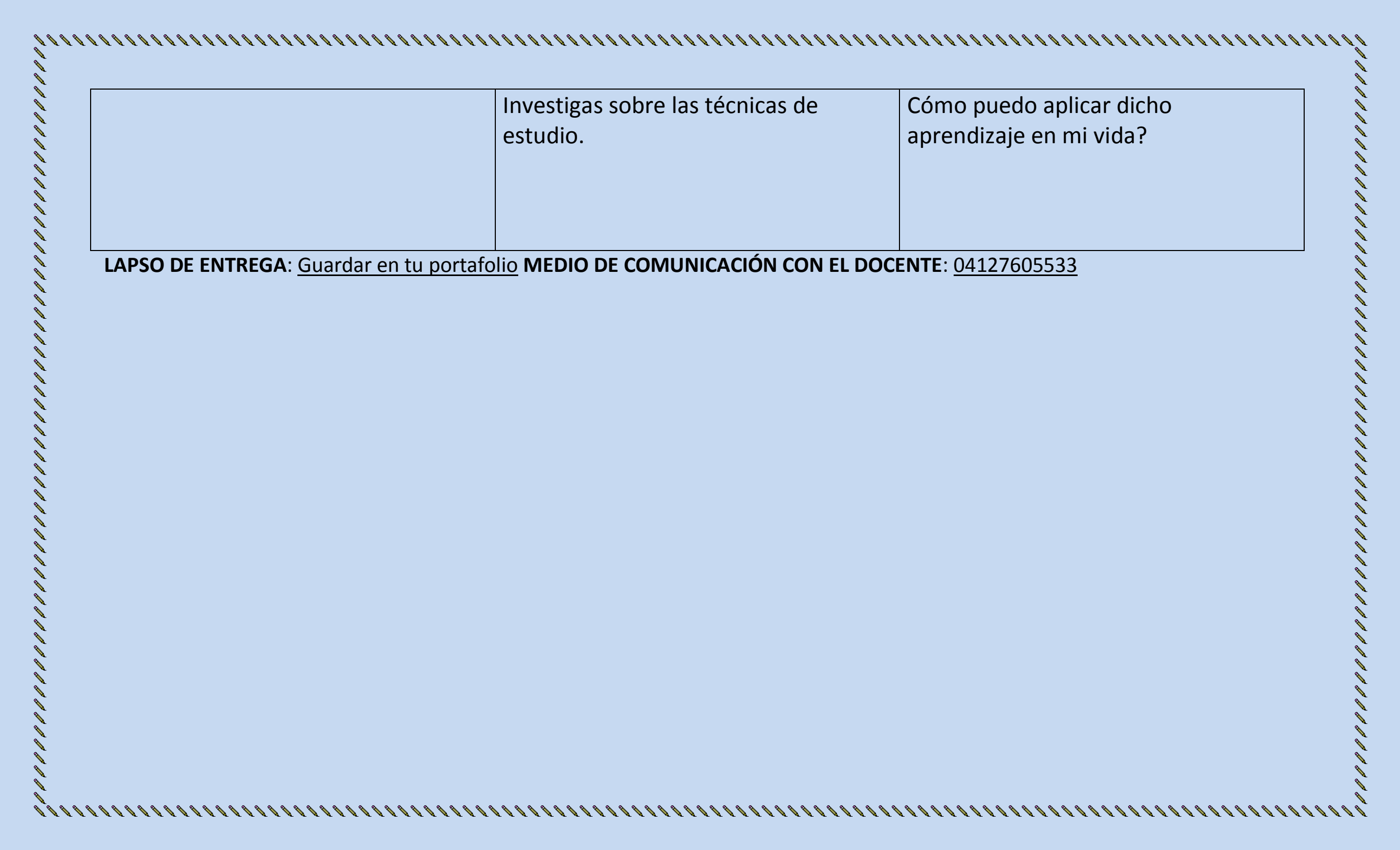
### **NIVEL MEDIA GENERAL**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** Orientación y Convivencia **SEMANA:** del 20/04 al 24/04/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Ciencia, Tecnología e innovación **TEMA GENERADOR:** Educación a distancia ante el Covid-19

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** el diario de clases como herramienta pedagógica para los estudiantes

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
ESTUDIO DIRIGIDO	El diario es un escrito personal en el que puede haber narrativa, descripción, relato de hechos, incidentes, emociones, sentimientos, conflictos, observaciones, reacciones, interpretaciones, reflexiones, pensamientos, hipótesis y explicaciones.	Elabora un diario de clases con un cuaderno que ya no uses o con hojas de reciclaje utilizando al 100% toda tu creatividad. En el cual anotarás las impresiones que observes de los temas asignados, respondiendo: Qué aprendí? De qué me di cuenta?



	Investigas sobre las técnicas de estudio.	Cómo puedo aplicar dicho aprendizaje en mi vida?
--	---	--

**LAPSO DE ENTREGA:** Guardar en tu portafolio **MEDIO DE COMUNICACIÓN CON EL DOCENTE:** 04127605533

## GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

### “CADA FAMILIA UNA ESCUELA”

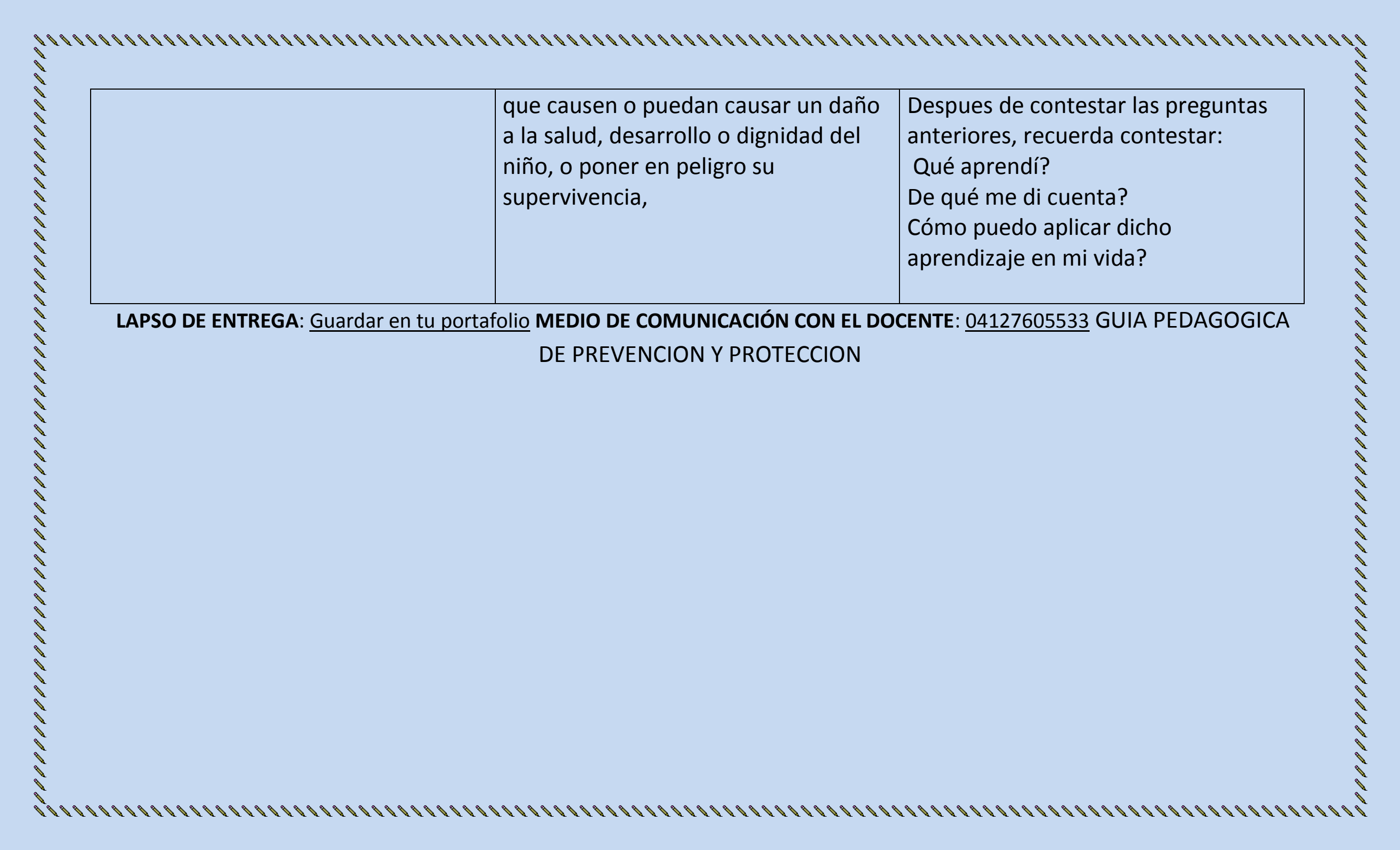
#### NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** Orientación y Convivencia **SEMANA:** del 27/04 al 01/05/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Ciencia, Tecnología e innovación **TEMA GENERADOR:** Educación a distancia ante el Covid-19

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** La sana convivencia y el desarrollo de la personalidad

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
ANALISIS DE TAREAS	El maltrato infantil se define como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo	POR FAVOR CONTESTA: Cuáles Son las formas de maltrato infantil? Cuáles son las principales causas del maltrato infantil? Qué hacer ante un caso de maltrato infantil?



	que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia,	Despues de contestar las preguntas anteriores, recuerda contestar: Qué aprendí? De qué me di cuenta? Cómo puedo aplicar dicho aprendizaje en mi vida?
--	---	--

**LAPSO DE ENTREGA:** Guardar en tu portafolio **MEDIO DE COMUNICACIÓN CON EL DOCENTE:** 04127605533 **GUIA PEDAGOGICA**  
**DE PREVENCION Y PROTECCION**

## GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

### “CADA FAMILIA UNA ESCUELA”

#### NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** C.R.P **SEMANA:** del 13/04 al 17/04/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Actividad Física, Deporte y Recreación **TEMA GENERADOR:** El boxeo como actividad física que potencie las cualidades físicas de los estudiantes

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** La practica deportiva controlada como forma de mantener la buena salud

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
Practica controlada del boxeo	Ejecutar el plan de entrenamiento asignado para el mejoramiento de las cualidades físicas y la buena ejecución de la destreza deportiva	Con ayudas de uno de tus familiares vas a hacer la prueba inicial, la cual se basa en realizar la flexión y extensión de codos y los abdominales. Recuerda, la prueba es de resistencia, lo que significa que vas a contar el N° de repeticiones que haces en un solo momento, dicho resultado anotarás

		en la tabla asignada, para que lleves el control de tu entrenamiento, así como tu FC en reposo, Fcmax y FCKarvonen
--	--	--

**LAPSO DE ENTREGA:** Guardar en tu portafolio **MEDIO DE COMUNICACIÓN CON EL DOCENTE:** 04127605533

## GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

### “CADA FAMILIA UNA ESCUELA”

#### NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** C.R.P **SEMANA:** del 20/04 al 24/04/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Actividad Física, Deporte y Recreación **TEMA GENERADOR:** El boxeo como actividad física que potencie las cualidades físicas de los estudiantes

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** La práctica deportiva controlada como forma de mantener la buena salud

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
Practica controlada del boxeo	Ejecutar el plan de entrenamiento asignado para el mejoramiento de las cualidades físicas y la buena ejecución de la destreza deportiva	Pon en práctica el plan de entrenamiento de esta semana, ejecutando las combinaciones 1-2-3-5 (Lunes) 1-3-2 (Miércoles)



## GUIA PEDAGOGICA DE PREVENCION Y PROTECCION

### “CADA FAMILIA UNA ESCUELA”

#### NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** José Guedez **AREA DE FORMACION:** C.R.P **SEMANA:** del 27/04 al 01/05/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Actividad Física, Deporte y Recreación **TEMA GENERADOR:** El boxeo como actividad física que potencie las cualidades físicas de los estudiantes

**REFERENTES TEORICO-PRACTICO:** La práctica deportiva controlada como forma de mantener la buena salud

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
Practica controlada del boxeo	Ejecutar el plan de entrenamiento asignado para el mejoramiento de las cualidades físicas y la buena ejecución de la destreza deportiva	Pon en práctica el plan de entrenamiento de esta semana, ejecutando las combinaciones 1-2-3-6 (Lunes) 1-3-5 (Miércoles)

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN  
LICEO NACIONAL MARTIN JOSÉ SANABRIA

APELLIDO Y NOMBRE:

EDAD:

AÑO

SECCIÓN

ABDOMINALES	(a) Prueba inicial	(b) Prueba Intermedia	(c) Prueba final
Numero de repeticiones			
Diferencia con la prueba inicial		(b-a) =	(c-a) =
% de mejora con la prueba inicial			

Compara el porcentaje de la prueba final (C) con la siguiente escala:

Más de 30% de mejora = Excelente

De 21% al 30% de mejora = Bueno

De 11% al 20% de mejora = Regular

De 0% al 10% de mejora = Deficiente

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS	(a) Prueba inicial	(b) Prueba Intermedia	(c) Prueba final
Numero de repeticiones			
Diferencia con la prueba inicial		(b-a) =	(c-a) =
% de mejora con la prueba inicial			

Compara el porcentaje de la prueba final (C) con la siguiente escala:

Más de 30% de mejora = Excelente

De 21% al 30% de mejora = Bueno

De 11% al 20% de mejora = Regular

De 0% al 10% de mejora = Deficiente

# GUIA DE EJERCICIO

Ejercicios	Lunes 13/04	Miércoles 15/04	Lunes 20/04	Miércoles 22/04	Lunes 27/04	Miércoles 29/04
Trote estacionario	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abdominales		✓		✓		✓
Flexión y extensión de codos	✓		✓		✓	
Combinaciones	1-2-3-2	1-1-2-3	1-2-5-2	1-3-2	1-2-3-6	1-2-5
Sentadillas con saltos		✓		✓		✓
Jumping Jacks	✓		✓		✓	
El escalador	✓		✓		✓	
Fondo de tríceps		✓		✓		✓
Sentadillas isométricas		✓				✓
Planchas	✓		✓		✓	
Fondo frontal		✓		✓		✓
Salto de cuerda		✓			✓	

**Nota: Los ejercicios se realizaran a 3 series de 8 repeticiones. A excepción de las planchas y las sentadillas isométricas, las cuales se registrarán por tiempo (15 segundos) entre cada serie. Y las combinaciones a 3 round de 3 minutos.**





República Bolivariana de Venezuela  
Ministerio del Poder Popular para la Educación  
Liceo Nacional Martín J. Sanabria  
Valencia Edo Carabobo



# BOXEO EDUCATIVO

## Desde Casa

Lcdo. José Guedez  
Lcdo. Gabriel Almárrega

# La importancia de realizar actividad física durante la cuarentena

- ▶ Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Mantenernos resguardados en el domicilio podría afectar nuestras posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar; mientras que si se suman la inmovilidad de los miembros de una familia entonces están dadas las condiciones para que se instalen conductas sedentarias que refuercen las que ya estaban o bien que aparezcan donde no las había.
- ▶ En este sentido, es de especial **importancia tener en cuenta que durante la cuarentena** habrá menos movimiento, ya sea porque no hay desplazamientos a los trabajos, **AL COLEGIO** o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud.

# Consejos:

- ▶ Antes de colocarnos a realizar cualquier actividad física en casa, debemos tener en cuenta varios tips para evitar posibles lesiones.
- ▶ Debes calentar tu cuerpo antes de realizar ejercicios que requieran mayor esfuerzo, por ello es importante mover bien todas las articulaciones.
- ▶ Al mover las articulaciones de buena forma entraras en lo que llamamos elongación muscular (estiramiento). Esto es de suma importancia, no solo al iniciar la actividad, sino después de terminar (vuelta a la calma).
- ▶ Antes de iniciar el trabajo físico tu frecuencia cardíaca (FC) entre 70 u 80 pulsaciones por minuto (ppm), por lo que deberás (y es algo obvio) elevar esa frecuencia a 110 o 120 ppm
- ▶ Es importante saber tomar el pulso, para así determinar con exactitud nuestra frecuencia cardíaca (FC).



# Formulas que debes conocer para que tu plan de entrenamiento sea un éxito.

- ▶ Frecuencia Cardíaca Máxima (F<sub>cmax</sub>): Ésta se calcula para no correr riesgos, ya que sus resultados nos impone el límite hasta donde deberíamos llegar en nuestro esfuerzo. La manera más fácil de conseguirla es restando 220ppm (límite máximo de pulsaciones por minuto) a nuestra edad.
- ▶ Ejemplo: Marina tiene 30 años de edad. Vamos a determinar su frecuencia cardíaca máxima.
- ▶ **FC<sub>max</sub> = 220 - Edad** lo que se traduce en  $220 - 30 = 190\text{ppm}$
- ▶ Marina no debería superar en su esfuerzo cardiovascular las **190ppm**. Esa sería su F<sub>cmax</sub>

# Fórmula de Karvonen, para mejorar la capacidad aeróbica.

- ▶ Una vez conocida la  $F_{cmax}$  pasaremos a la siguiente fórmula la cual toma en cuenta el porcentaje de volumen máximo de oxígeno ( $VO_{2max}$ ) el cual trabajaremos al 60%
- ▶  $FC = (F_{cmax} - F_{creposo}) * \%esfuerzo(60\%) + F_{creposo}$
- ▶ Seguimos con el ejemplo de Marina de 30 años. Sustituimos valores
- ▶  $FC = (190ppm - 60ppm) * (60/100) + 60ppm$
- ▶  $FC = (130ppm) * (0,6) + 60ppm$
- ▶  $FC = 138ppm$  es la frecuencia cardiaca que Marina deberá trabajar al 60% de su  $VO_{2max}$  para mejorar su capacidad aeróbica.
- ▶ **Nota:** La frecuencia cardiaca en reposo ( $F_{creposo}$ ) debe ser tomada antes de realizar cualquier actividad física; el cuerpo totalmente relajado

# Prueba Física

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS	(a) Prueba inicial	(a) Prueba Intermedia	(a) Prueba final
Numero de repeticiones			
Diferencia con la prueba inicial		(b-a) =	(c-a) =
% de mejora con la prueba inicial			

El cuadro anterior es donde ustedes llevarán los registros de sus mejoras en % durante estas 10 semanas. Para obtener los porcentajes de mejoras aplicaremos la siguiente regla de tres.

1- (a)\_\_\_\_\_100%

(b-a)\_\_\_\_\_X       $X = \frac{(b-a) * 100}{(a)} = \% \text{ de mejora}$

2- (a)\_\_\_\_\_100%

(c-a)\_\_\_\_\_X       $X = \frac{(c-a) * 100}{(a)} = \% \text{ de mejora}$

“Compite contra ti mismo, no  
contra otros”

# Recordemos los nombres de los golpes:

Recuerden que no hay golpes en boxeo para principiantes ni profesionales, hay los que ya conocen y tienen su numeración, es conveniente practicarlos siempre para tener una técnica correcta.

- ▶ Jab (1)
- ▶ Cross o cruzado (2)
- ▶ Gancho de izquierda (3)
- ▶ Gancho de derecha (4)
- ▶ Uppercut de izquierda (5)
- ▶ Uppercut de derecha (6)

En el plan de entrenamiento le dejaré las combinaciones que ejecutarán durante estas semanas.

# Trote estacionario:

- Colocado de pie, vas a separar tus piernas al ancho de tus hombros. Deja que tus brazos reposen tranquilamente. Inicia el movimiento elevando una rodilla a la altura del abdomen. Mueve los brazos adelante y hacia atrás, formando un ángulo de 90 grados en relación del brazo con el antebrazo



# Abdominales:

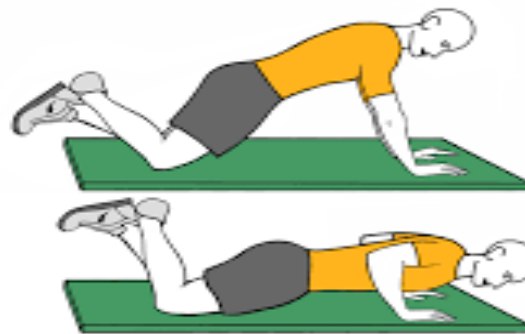
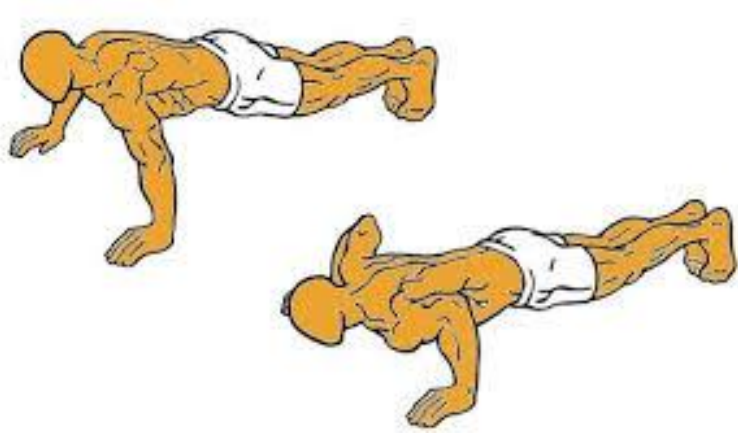
- ▶ Colócate en el suelo de cúbito supino (boca arriba). Es muy importante que tus pies estén bien plantados al piso y no se muevan, y tu espalda recta mientras levantas el tronco. No fuerces el cuello al elevar el tronco, eso provocará dolor en la cervical.
- ▶ Poco a poco iremos incorporando diferentes tipo de abdominales.





# Flexión y extensión de codos

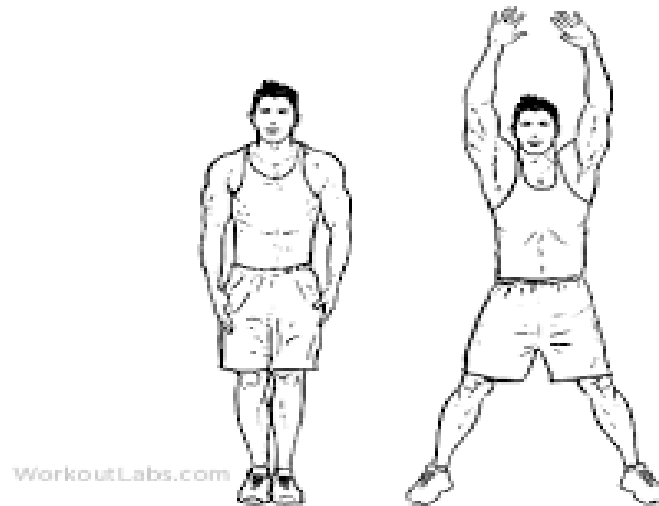
- ▶ En posición de plancha, coloca las manos separadas un poco mas allá del ancho de tus hombros, dedos apuntando hacia adelante y ls brazos completamente extendidos. El cuerpo debe estar recto; paralelo al suelo y los pies apoyados en la punta de los dedos.
- ▶ Ahora baja hasta casi tocar el piso y vuelve a subir (eso es una repetición)
- ▶ Si al principio eres incapaz de realizar una repetición en la posición antes descrita, te recomiendo empezar con “las rodillas apoyadas al suelo”. En realidad lo que vas a apoyar es la parte superior de la rodilla, es decir, po encima de la rótula



# Jumping Jacks:

Es muy buen ejercicio de cardio.

Estando de pie, colocar las piernas juntas y los brazos juntos al cuerpo (manos pegadas a los muslos) al dar inicio las piernas se separa en un pequeño salto, al mismo tiempo que los brazos se elevan y se consiguen arriba de la cabeza.



# El Escalador:

- ▶ En posición de plancha, con los brazos extendidos y las palmas de las manos apoyadas al piso, el cuerpo recto y los dedos de los pies dando apoyo posterior.
- ▶ A continuación flexiona la rodilla derecha y llévala a la altura de tu pecho mientras la otra pierna la mantienes recta y el abdomen contraído.
- ▶ Acto seguido, comienza a alternar las piernas



# Sentadillas isométricas:

- Colócate de espalda a una pared completamente lisa y deslízate hacia abajo hasta que la articulación de tus rodillas formen un ángulo de  $90^\circ$ . Imagina que estas en una silla invisible. Esto lo harás durante 30 segundos



# Planchas:

- ▶ Trata de apoyarte en lo antebrazos y en los dedos de los pies, mientras que el resto del cuerpo permanece paralelo al piso y contraído.
- ▶ Existen varias variables. Iremos poco a poco.
- ▶ Iniciaremos con 4 series a 12 segundos de trabajo cada serie



# Fondo frontal:

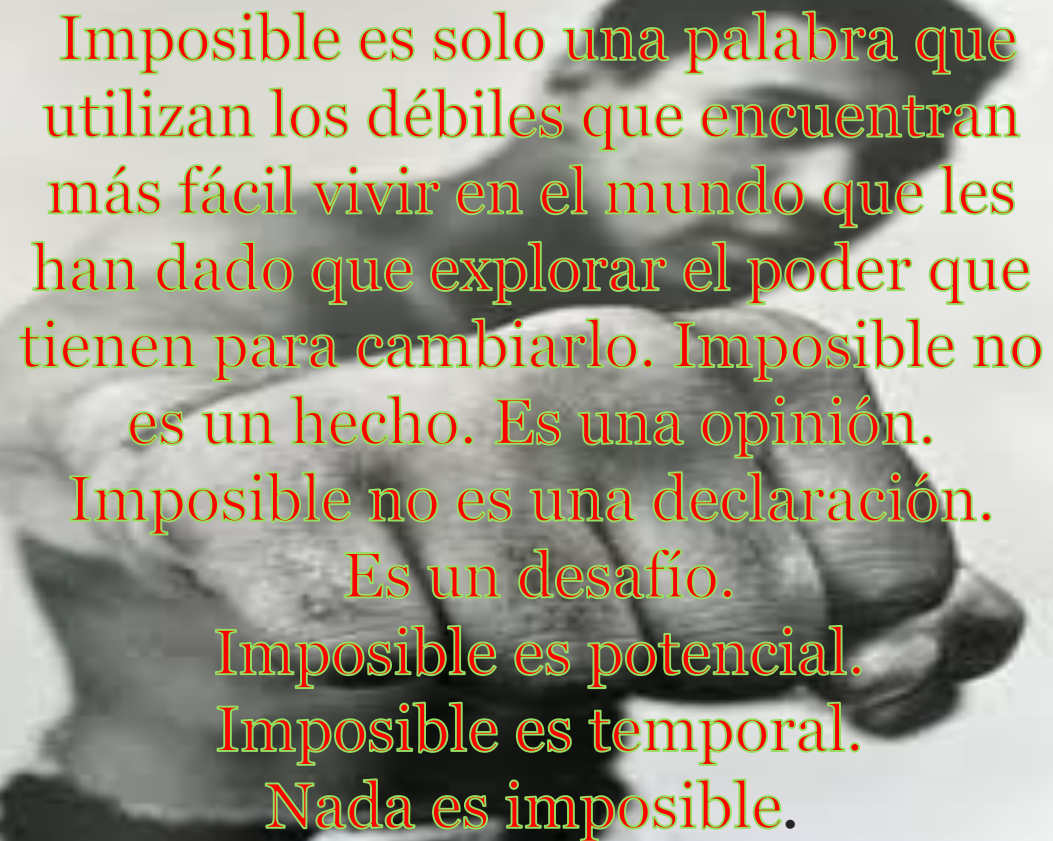
- ▶ Coloca os pies juntos y da un paso al frente flexionando ambas piernas, al punto de que la rodilla posterior “casi toque el piso” y ambas rodilla formen un ángulo de  $90^\circ$ .
- ▶ Vuelve a la posición inicial y haz la ejecución del movimiento con la otra pierna.



# Saltar la cuerda:

- ▶ Parece un ejercicio fácil de realizar pero tiene su técnica,
- ▶ El cuerpo completamente erguido,
- ▶ Los codos pegados al cuerpo.
- ▶ Las muñecas realizan pequeños círculos para poder hacer girar la cuerda.
- ▶ El agarre debe ser firme pero relajado,
- ▶ Las rodillas ligeramente flexionadas





Imposible es solo una palabra que  
utilizan los débiles que encuentran  
más fácil vivir en el mundo que les  
han dado que explorar el poder que  
tienen para cambiarlo. Imposible no  
es un hecho. Es una opinión.  
Imposible no es una declaración.  
Es un desafío.  
Imposible es potencial.  
Imposible es temporal.  
Nada es imposible.



The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades of green, creating a dynamic and modern look. The shapes are primarily located on the right side of the image, with some extending towards the left.

Listos Guerreros?

VAMOS!!!!!!