



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**Fecha:** Abril del 2020

**Grado:** 11°

**SESIÓN 2**

**Unidad de aprendizaje:** Preparación física.

**Pregunta problematizadora:** ¿Cómo puedo mejorar mi condición física?

**Desempeño:** Elabora su propio plan de preparación física

**Resultados de aprendizaje:** Realiza actividades de preparación física a nivel individual y colectivo.

**Transversalidad inglés:** Cuerpo =body sport=deporte

**D.B.A y/o estándares:** Participa en la organización de proyectos y gestiona actividades recreativas, deportivas, turísticas y en general de uso del tiempo libre.

**DATOS PERSONALES**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ Frecuencia cardiaca en reposo: \_\_\_\_\_

Enfermedades padecidas: \_\_\_\_\_

Accidentes sufridos: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**REGISTRO ANTROPOMÉTRICO**

Perímetro del cráneo: \_\_\_\_\_

Perímetro del tórax: Normal \_\_\_\_\_ Inspiración \_\_\_\_\_

Diferencia \_\_\_\_\_

**Extremidades superiores**

Bíceps: Derecho: \_\_\_\_\_ Izquierdo: \_\_\_\_\_ Diferencia: \_\_\_\_\_

**Perímetro de muñeca**

Derecha: \_\_\_\_\_ Izquierda: \_\_\_\_\_ Diferencia: \_\_\_\_\_

**Docente:** ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

De la cabeza del humero izquierdo al derecho, parte biacromial: \_\_\_\_\_

Cresta del iliaco de frente: \_\_\_\_\_

Brazo derecho: \_\_\_\_\_ (De la cabeza del humero a la falange discal o dedo medio)

Brazo izquierdo: \_\_\_\_\_ (De la cabeza del humero a la falange discal o dedo medio)

#### **EXTREMIDADES INFERIORES LONGITUD DE LA EXTREMIDADES INFERIORES FEMORAL**

Derecha: \_\_\_\_\_ Izquierda: \_\_\_\_\_ Diferencia: \_\_\_\_\_

#### **MUSLO (PARTE MEDIA)**

Derecho: \_\_\_\_\_ Izquierdo: \_\_\_\_\_ Diferencia: \_\_\_\_\_

#### **ALTURA DEL PIE PARTE CENTRAL DEL TOBILLO AL PISO**

Derecho: \_\_\_\_\_ Izquierdo: \_\_\_\_\_ Diferencia: \_\_\_\_\_

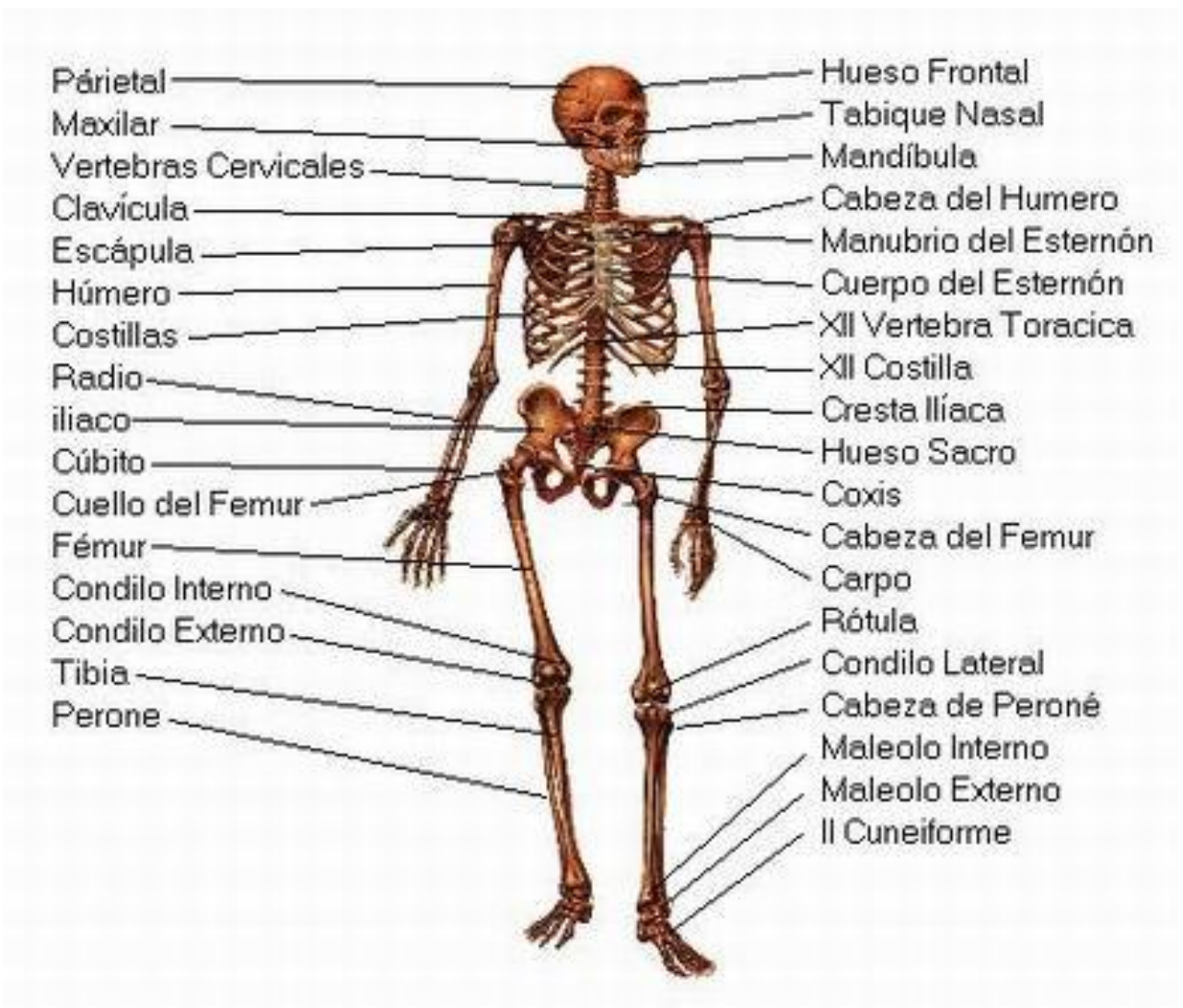
#### **HUELLA PLANTAR:**

Esta prueba sirve para determinar si el estudiante presenta pie plano. Se realiza descalzo, aplicar talco en la planta de sus pies y colocar la huella sobre la cartulina negra, esta prueba se realiza en ambos pies.





### ESTRUCTURA OSEA



## **PREPARACIÓN BASE**

**COMPETENCIA:** Elabora su propio plan de preparación física.

Antes de iniciar con el plan de preparación física, es conveniente visitar al médico, practicarse exámenes de orina, cuadro hemático entre otros. Tenga en cuenta la valoración antropométrica, la frecuencia cardíaca (en reposo; durante el ejercicio y al final), las recomendaciones médicas al igual que sus propias expectativas. Ante cualquier anomalía es necesario acudir al médico.

Programa ejercicios por serie y repeticiones y demás actividades conforme a la explicación del profesor teniendo en cuenta la progresión de estos, para las siguientes condiciones físicas:

- **FUERZA**
- **RESISTENCIA**
- **COORDINACIÓN**
- **VELOCIDAD**
- **AGILIDAD**

**BIBLIOGRAFÍA:** Deporte y sociedad, Salvat editores, Barcelona 1981, Manual de educación física, Cultural S.A Madrid 2005.

En el siguiente link encontrará el video sobre preparación física, analice su contenido y confronte los contenidos de la clase.

<https://www.youtube.com/watch?v=FljMfCOF8U4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3mRsL5aSiRE>

**Evaluación:** Conserve los trabajos realizados para su presentación.