

GUIA PARA ESTUDIO Y PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES PROMOCIÓN ANTICIPADA
AÑO 2025

Señor Padre de Familia y estudiante, favor tener presente la siguiente información para adelantar el proceso de promoción anticipada primera fase:

1. El estudiante debe entregar totalmente resuelto los temas y talleres que se indiquen en esta guía, el día y hora que se le cite para el examen de suficiencia. El valor de la evaluación de este punto es el 40% de la nota.
2. El estudiante también debe presentar un examen de suficiencia donde demuestre la apropiación de los contenidos estudiados. el valor del examen de suficiencia es el 60% de la nota
3. El estudiante solo presenta talleres y examen de suficiencia en las áreas que reprobó. Las áreas aprobadas el colegio se las valida.
4. Para pasar el año mediante promoción anticipada primera fase, el estudiante debe aprobar todas sus asignaturas con una nota mínima de 3.0 (Leer SIE).
5. Para aprobar la modalidad en el grado 10º y 11º, la nota mínima es de 3.5 (Leer SIE).

A partir de febrero del año 2025, los estudiantes o acudientes que opten por la promoción anticipada, deben enviar la solicitud al correo promocionanticipadasedejm@gmail.com indicando el nombre y apellido del estudiante, la sección en que se encontraba y la lista de áreas que reprobó.

6. En febrero de 2025, se publicará el cronograma para presentación de talleres y examen de suficiencia, indicando día y hora. Se hará difusión por los de comunicación con que cuenta el colegio.

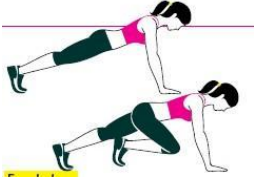
FECHA: DICIEMBRE 2024	GRADO: SEXTO
ÀREA: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES.
OBJETIVO: 1. Fortalecer conocimientos teóricos de las temáticas trabajadas en el año. 2. Conocer la importancia de la Actividad Física, sus beneficios, para aplicarla como rutina diaria. 3. Adquirir conocimientos y habilidades por medio de la teoría y la práctica. 4. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano por medio de la Actividad Física.	
TEMA 1 ATLETISMO: Origen y características del Atletismo.	MATERIAL DE APOYO Ingresar a siguiente Link. https://www.youtube.com/watch?v=7EeE37AiAgE
TEMA 2 Atletismo de Pista y Atletismo de Campo: Diferencias, tipos de pruebas.	Ingresar a los siguientes Link: https://www.youtube.com/watch?v=2jUB-MmMNeY https://www.youtube.com/watch?v=IFkyEyr1c3M

TEMA 3 Actividad Física: Importancia de la Actividad Física en la salud.	Ingresa al siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo
TEMA 4 Actividad Física y Nutrición: Hábitos y estilos de vida saludable.	Ingresa al siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=_h9NfkqCOrk https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ
LOGROS CRITERIOS DE EVALUACIÓN - Fortalecer conocimientos teóricos de las temáticas trabajadas en el año. - Conocer la importancia de la Actividad Física, sus beneficios, para aplicarla como rutina diaria. - Adquirir conocimientos y habilidades por medio de la teoría y la práctica. - Conocer el funcionamiento del cuerpo humano por medio de la práctica de la Actividad Física.	COMPETENCIAS: - Comunicativo-Hermenéutica Se comunica verbalmente, para exponer sus ideas frente al conocimiento relacionado con el Atletismo. - Científico-Tecnológica Accede a los diferentes recursos tecnológicos para analizar y resolver la importancia de la actividad física, y así mismo aplicarla a la vida cotidiana. - Valorativa o critico social Fortalece la autonomía a través del cumplimiento de acuerdos y normas para el trabajo de actividades virtuales y físicas.
TRABAJO DE CONSULTA y/o recopilación de la temática desarrollada en el año académico con un valor de 40 % de la nota.	- Realiza una línea de tiempo sobre el desarrollo histórico o la evolución del Atletismo, y dibuja un cuadro o tabla dando a conocer las características del deporte. - Explica brevemente en que consiste el Atletismo de Pista y Campo, sus diferencias, que pruebas se realizan y en que consisten. - Realiza un dibujo de cada una de las pruebas que se desarrollan en el Atletismo en general. - Indaga que es la Actividad física, puede explicar por medio de una presentación de PowerPoint, o el medio que se le facilite. - Hacer un resumen de una página donde explique y describa que enseñanza le deja el documental “Cada vez más rápido” https://www.youtube.com/watch?v=arURojHS06s
Una evaluación a fin a las temáticas definidas previamente y asignadas a los estudiantes con un valor del 60% de la nota.	Socialización.

En este apartado se incluye talleres específicos o temas específicos que el estudiante debe desarrollar.

Ejemplo:

GUIA DE ACTIVIDADES

Ejercicios Planteados a realizar: Puede realizar fotos o videos no mayor a 1 min. Utiliza ropa adecuada e hidratación.			
Tres series de 10R (repeticiones) Salto frontales en banco a dos pies.  Dos series de 10R. de Jumping Jack  Fondos de Tríceps: direcciona sus glúteos hacia el piso haciendo una leve flexión de brazos y piernas, procura que tu espalda no se encorve. (Realiza tres series de 10 Repeticiones.) 	Salto laterales alternos en banco, durante 30 seg. (repite 2 veces)  Elevación de piernas (Skipping) durante 30seg. 	Tres series de 10R Salto lateral en banco a dos pies.  Dos series de 10R. de Burpee  Subida de Escalón: Apoyamos uno de los pies completamente en el cajón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el cajón. Tener en cuenta que al elevar el pie debe utilizar la fuerza de su pierna y contraer su abdomen. De lo contrario, no estará haciendo el ejercicio de una forma correcta. (Realizar 3 series de 10 repeticiones.)	Dos series de 10R Flexiones de codo.  Dos series de 10R. Escaladoras  Sentadilla con Pelota: al realizar una sentadilla las piernas no deben sobrepasar la punta de sus pies, así mismo las piernas deben estar a la altura de su cadera y hombros. (Realiza 3 series de 10 Repeticiones.)  Cardio:

				Saltar lazo durante 1 minuto. (3 series de 2 repeticiones).
				

Contesta el Fantástico cuenta sus Luego suma los anótalos al final columna. El puede realizar

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos ¿Largo o corto hablas de los cosas que son importantes para mí? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo soy y me siento feliz. 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo soy y me siento feliz. 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Asociatividad, Actividad Física ¿Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo o en salud y calidad de vida (organizaciones de voluntariado, clubes de enfermos, crónicas, deportivas, religiosas, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros)? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Amenudo consumo mucha comida a sal o comida chatarra o con mucha grasa? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Ninguna de estas algunas de estas todas estas? 2: Ninguna de estas 1: Algunas de estas 0: Todas estas ¿Cada semana (o en mi propio ideal) me hago ejercicio? 2: 0 a 4 veces por semana 1: 1 vez a la semana 0: No hago nada ¿Yo corro al menos 30 minutos diariamente? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Nutrición ¿Como 2 porciones de verduras y 3 frutas todos los días? 2: Todos los días 1: A veces 0: Casi nunca ¿Amenudo consumo mucha comida a sal o comida chatarra o con mucha grasa? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Ninguna de estas algunas de estas todas estas? 2: Ninguna de estas 1: Algunas de estas 0: Todas estas ¿Cada semana (o en mi propio ideal) me hago ejercicio? 2: 0 a 4 veces por semana 1: 1 vez a la semana 0: No hago nada ¿Yo corro al menos 30 minutos diariamente? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Tabaco ¿Yo fumo cigarrillos? 2: No, los últimos 5 años 1: No, el último año 0: Si, este año ¿Amenudo consumo mucha comida a sal o comida chatarra o con mucha grasa? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Ninguna de estas algunas de estas todas estas? 2: Ninguna de estas 1: Algunas de estas 0: Todas estas ¿Cada semana (o en mi propio ideal) me hago ejercicio? 2: 0 a 4 veces por semana 1: 1 vez a la semana 0: No hago nada ¿Yo corro al menos 30 minutos diariamente? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Alcohol, Otras Drogas ¿Al menos permito de trabajo (fuente de ingreso) por semana es de: 2: 1 a 7 días 1: 8 a 12 días 0: Más de 12 días ¿Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Uso excesivamente los remedios que me indican a los que puedo comprar sin receta? 2: Nunca 1: Occasionalmente 0: A menudo ¿Bebí más de cuatro tragos en una misma ocasión? 2: Nunca 1: Occasionalmente 0: A menudo ¿Manejo el auto después de haber bebido alcohol? 2: Nunca 1: Solo una vez 0: A menudo ¿Bebí café, té o bebidas calientes que tienen cafeína? 2: Menos de 3 al día 1: De 3 a 6 al día 0: Más de 6 al día	Sueño, Estrés ¿Duermo bien y me siento descansado/a? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Uso excesivamente los remedios que me indican a los que puedo comprar sin receta? 2: Nunca 1: Occasionalmente 0: A menudo ¿Bebí más de cuatro tragos en una misma ocasión? 2: Nunca 1: Occasionalmente 0: A menudo ¿Manejo el auto después de haber bebido alcohol? 2: Nunca 1: Solo una vez 0: A menudo ¿Bebí café, té o bebidas calientes que tienen cafeína? 2: Menos de 3 al día 1: De 3 a 6 al día 0: Más de 6 al día	Trabajo, Tipo de Personalidad ¿Pienso que estoy aburrido/a? 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo ¿Yo soy persona positiva o optimista? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Me siento enojado/a o frustrado/a? 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo ¿Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Introspección ¿Yo soy persona positiva o optimista? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Me siento enojado/a o frustrado/a? 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo ¿Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Control de Salud, Conducta Sexual ¿He realizado controles de salud en los últimos 6 meses? 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿Cómo me siento con mi pareja o mi familia? ¿Cómo es mi vida? 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿En mi conducta sexual me siento seguro/a y del control de mi cuerpo? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Otras conductas ¿Cómo me siento con mi pareja o mi familia? ¿Cómo es mi vida? 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca ¿En mi conducta sexual me siento seguro/a y del control de mi cuerpo? 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca

cuestionario teniendo en hábitos de vida. puntos y de cada cuestionario lo en un cuaderno.

Puntaje Final

$\text{Puntaje} \times 2 =$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones.

De 103 a 120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico. Buen trabajo, estás en el camino correcto. Adelante, estás bien.

De 85 a 102: Algo bien, pedrás mejoras. Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu fiel valor.

De 73 a 84: Adelante, estás bien.

De 47 a 72: Algo bien, pedrás mejoras.

De 0 a 46: No te preocupes, estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu fiel valor.

Note: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los áreas donde has tenido 0 o 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico

¿Tu estilo de vida necesita un cambio? Fíjate algunas metas.

Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.

Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...

Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.

Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abreza a alguien que te quieras todos los días.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, nadan, quepano fíase o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundante frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce los grasas. Mantente delgado(a).

Tobacco: deja de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respiración profunda, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: manifiesta. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recorre por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Descansa algún tiempo o invócrate en otras actividades.

Control de Salud: no descuides tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Teniendo atención a los ordenes del tránsito que están destinados a cuidar. Sé prudente al manejar.

¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?

Vida Chile

Sino lo puedes observar mejor, ingresa a este enlace.

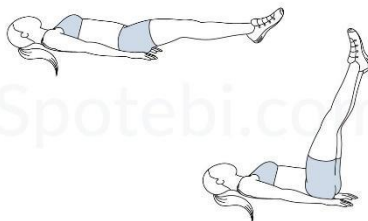
<https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/09/cuestionario-vida-saludable.pdf>

Ejercicios Planteados a realizar:

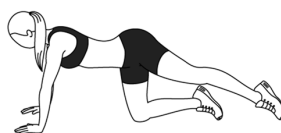
Puede enviar fotos o videos no mayor a 1 min. Utiliza ropa adecuada e hidratación.

Ejercicio 1.

Leg Raise: Elevación de piernas frontales. (2 series de 10 repeticiones).



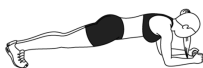
Ejercicio 2: Elevación de pierna trasera (2series de 10 repeticiones).



Ejercicio 3: Talones alternados (2 series de 15 repeticiones).



Ejercicio 4: Spiderman (2 series de 15 repeticiones)



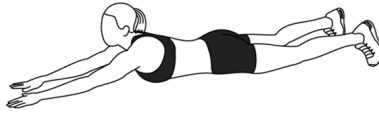
Ejercicio 5: Elevación de pierna lateral (3 series de 10 repeticiones).



Ejercicio 6: Puente Avanzado (2 series de 15 repeticiones)



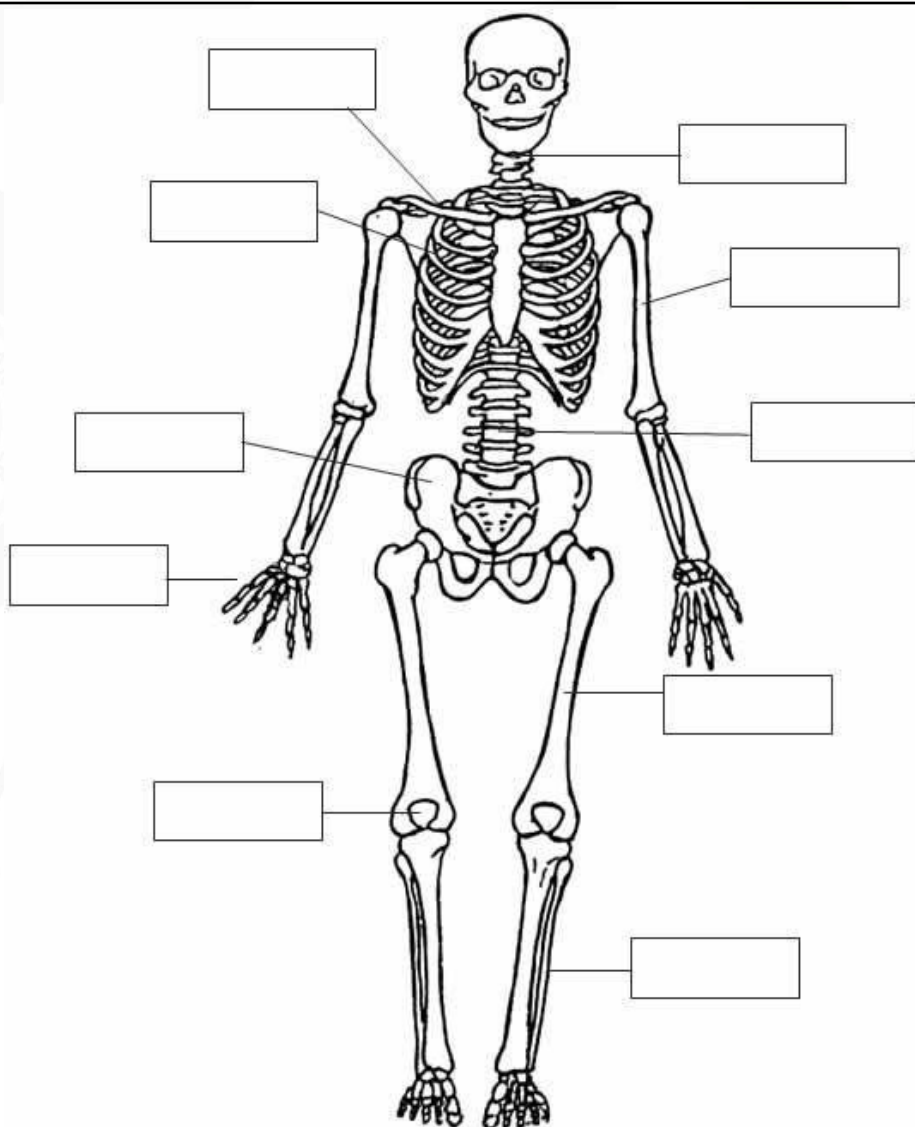
Ejercicio 7: Superman (3 series de 10 repeticiones)



Ejercicio 8: Golpes suaves de talón (3 series de 10)



Conozco mi sistema óseo: Dibujar o imprimir el esqueleto del cuerpo humano, e investigar cómo se llaman los huesos que se señalan en el dibujo y que función cumplen.



10. Nutrición: En una hoja dibuje una tabla donde clasifique 10 alimentos o bebidas que son o no saludables con dibujos o recortes.