

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”</b> Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9	GUIA # 1
---	---	----------

GUIA # 1

<b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>		<b>Grado: 11°</b>
<b>Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com</b> <b>Celular 3137954006</b>		
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD</b>	Entender los efectos positivos de actividad física regular sobre nuestra salud.	

**EXPLICACION** Primero responderemos las preguntas de exploración de saberes previos. Luego debemos leer algo de teoría. Después de estos hacer un breve calentamiento de mínimo 10 minutos con los ejercicios propuestos, para comenzar con las actividades (ejercicios de cardio) y por ultimo realizar las actividades y responder las preguntas expuestas en la actividad de cierre.

**ASESORIA:** *Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.*

*Anexar un link del video o videos que explique el tema.*

**1. Exploración de Saberes Previos:**

¿Crees que es importante la actividad física?

¿Qué tipo de actividad física has hecho durante el aislamiento obligatorio?

¿Ha cambiado tus hábitos de realización de actividad física la pandemia? ¿Cómo?

**2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber**

**ACTIVIDAD FÍSICA.**

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

**SALUD:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

**BENEFICIOS SOCIALES**

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

**Se recomienda:**

---

*La guía de trabajo también la puedes descargar de la página institucional [www.ieelrecuerdo.edu.co](http://www.ieelrecuerdo.edu.co) o ingresas a peguimonteria, digitas tu usuario y contraseña (tu número de documento de identidad) y das click en mensajes.*

Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.

Comenzar en forma gradual

Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana

Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar

Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia).

**EL SEDENTARISMO FÍSICO:** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. Propensión a la obesidad, enfermedades cardiovasculares, debilitamiento óseo, problemas de espalda, propensión a desgarros musculares, menor digestión.

### 3. Taller de aplicación del Saber

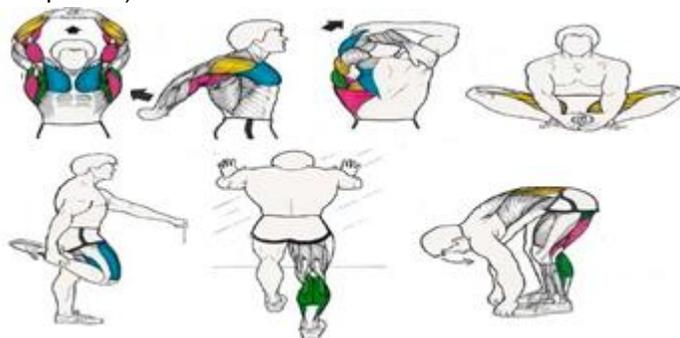
#### Calentamiento

Cada uno de estos ejercicios de movilidad articular debe durar al menos 10 segundos.

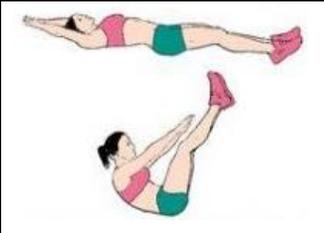
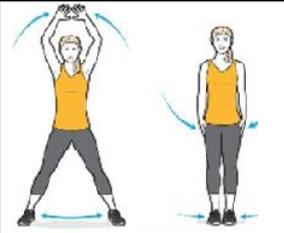
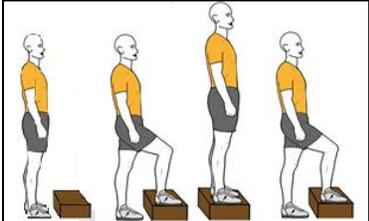
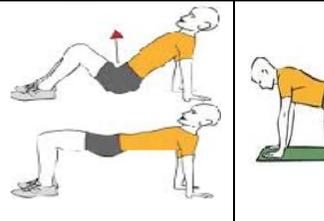
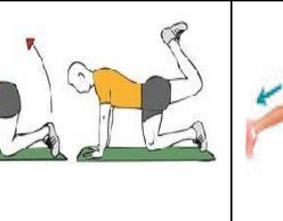
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

#### Estiramientos

cada ejercicio de estiramiento debe durar 10 segundo. Recuerda que tiene que ser simétrico (trabajar derecha e izquierda)



Propuesta de ejercicios, consistente en un circuito de cardio. Tener en cuenta que entre cada serie una pausa de 10 segundos y cada entre cada ejercicio una pausa de 20 segundos. Luego de hacer cada uno de ellos diga que músculos se trabajaron o tuvieron mayor carga de trabajo.

			
<p>BURPEES 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>EJERCICIO ESTATICO 3 series de 10 repeticiones.</p>	<p>ELEVACIÓN DE PELVIS CON APOYO DE LOS HOMBROS 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>JUMPING YACKS 3 series de un minuto.</p>
			
<p>SUBIR Y BAJAR ESCALONES RAPIDO 4 series de un minuto.</p>	<p>ELEVACIÓN DE PELVIS EN CUEDRUPEDIA 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>PATADA TRASERA 3 series de 10 repeticiones</p>	<p>CLIMBERS 4 series de un minuto.</p>

#### 4. Actividades de Cierre

Ejecutar los ejercicios de estiramiento para finalizar y mejorar la recuperación.

Proponer una variante para cada ejercicio. Esto quiere decir, agregar un movimiento, un elemento o posición que cambien la forma de hacerlo.

¿Por qué crees que importante la realización de actividad física regular, durante este aislamiento preventivo?

¿Qué riesgos supone el sedentarismo en esta crisis por la pandemia?

¡Recuerda acatar las normas de seguridad protégete y protege a los tuyos!