



Nombre completo del estudiante		Grupo	Sexto
--------------------------------	--	-------	-------

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
 ¿Cómo se han modificado las dinámicas ecológicas, sociales y culturales en la pandemia?

AMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
sedentarismo	DÍA 4 Jueves 7 de mayo	ED. FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas

Observa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=vRa_XGr8NWU
 En el cuaderno de educación física responde las siguientes preguntas con base al video:
 1. ¿Crees que el temor al virus afecta el sistema nervioso de las personas? y explica por qué
 2. Observa el video en algún momento pudiste ver personas realizando actividad física? escribe en el cuaderno en qué momento sucedió?

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER: En el cuaderno de Educación física escribe.
 1. Busca en el diccionario y escribe en el cuaderno la definición de SEDENTARISMO.
 2. Responde:
 ¿Por qué el sedentarismo (o quietud) afecta el sistema muscular?
 ¿Cómo pueden las personas fortalecer los músculos después de un encierro en la casa causado por la cuarentena?

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA EJERCITARSE:
 Ubícate en un lugar de tu casa y comienza a trabajar:
 Movimientos de calentamiento dinámico y estático en casa
 Trota en el lugar que te encuentras sin realizar recorridos
 Realiza 10 repeticiones de sentadillas por 15 y descanso 30 segundos
 Realiza 5 repeticiones de abdominales en tu cama 30 y descanso 1 minuto
 Realiza 10 repeticiones de saltos abriendo y cerrando las piernas 35 y descanso 30 segundos
 Termina el ejercicio respondiendo en el cuaderno: ¿Crees que ejercitar tu cuerpo evita que adquieras virus que pueden enfermarte y hasta causar la muerte? Explica tu respuesta.

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 11 de mayo

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
Correo electrónico adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co Whatsapp: 3148732780 HORARIO DE ATENCIÓN: 12:30 a 6:30 pm	Fotos de las respuestas desarrolladas en el cuaderno. video de mínimo 20 seg y máximo 30 seg del momento de ejercitación. Recuerden hacerlo con letra legible y organizado. Para enviarlo deben escribir: nombre completo y grupo. Fotos del trabajo Video de mínimo de 20 segundos y máximo de 30 del baile.

BIBLIOGRAFIA