
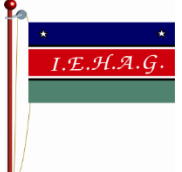

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 8

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	
GRADO: 10 - 11 CAMINAR EN SECUNDARIA	GRUPOS: 10.05, 10.06	PERIODO: 1	CLASES: CORRESPONDIENTE A LA CLASE 9 DEL PRIMER PERIODO
AMBITOS CONCEPTUALES: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD		CONTENIDOS ESPECIFICOS: POSTURA, HIGIENE CORPORAL, RESPIRACIÓN	
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO:	
1 SESIÓN DE 2 HORAS		20 DE ABRIL DEL 2020	
PRESENCIALES: N/A		SEMANA: 9	
VIRTUALES: 1		SEMANA: 9	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
<ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida? • ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la actividad física? 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestar a través de prácticas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social. • Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. • Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. • Entender la importancia práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social. 			
INTRODUCCIÓN			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 8

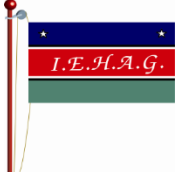

De acuerdo a la situación actual que obedece a la emergencia de salud pública en nuestro país, nos enfrentamos a un hecho sin precedentes que nos invita a varias reflexiones y cuidados, sin embargo, es mi deber seguir brindándoles una educación de calidad desde el área de **Educación Física Recreación y Deporte**, acompañado también por una asignatura que ya ustedes conocen como **Lúdica**, es por eso que de acuerdo a lo visto hasta hora en el primer periodo, propongo una serie de actividades correspondientes a la penúltima semana de clases del presente periodo, desde el tema que veníamos trabajando “**ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**” para terminar con un taller que debe ser enviado al correo: cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co con fecha máxima de entrega del 24 de abril, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

¡RECUERDA HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN TU CASA!

COMPETENCIAS

- Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.

DESEMPEÑOS

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 8

- Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.
- Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.
- Válida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.

PRECONCEPTOS

Actividad física, Salud, Motricidad, Desarrollo Humano, Movimientos, Técnicas, Juegos, Lúdica, Deporte

ACTIVIDADES

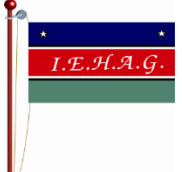

ACTIVIDAD # 1

LEE LENTA Y ATENTAMENTE EL SIGUENTE TEXTO:

¿Qué es la actividad física? ¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular? La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo. ¿Cuánto hacemos hoy en Colombia? Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte.

¿Por qué sirve realizar actividad física de forma regular?

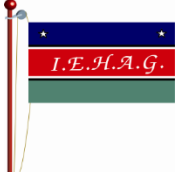

- Los hábitos saludables: realizar actividad física regular, mantener un patrón alimentario saludable (consumo de sal inferior a 5 gramos diarios, consumo de agua potable como bebida, bajo consumo de grasas trans y saturadas, consumo de 30g de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras) y evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol, permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por enfermedades crónicas no trasmisibles (Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras).

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 8

- Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad ABECÉ - Actividad Física para la Salud 3 coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros. Reduce riesgo de síndrome metabólico.
- En Enfermedad Cardiovascular. Niveles moderados reducen el riesgo en 20% de enfermedad coronaria. Niveles intensos tienen un riesgo 30% menor de cardiopatía isquémica.
- Además, contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. Existe una asociación moderada e inversa con el desarrollo de cánceres de colon y de mama. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, 20% y de endometrio y cáncer de ovario en un 30% y 20%, respectivamente.
- En cuanto a trastornos musculoesqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, calidad de vida, y retraso en la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas.
- Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de cadera o columna.

¿Cuánta actividad física debemos hacer para lograr beneficios en salud?

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, esta puede ser realizada a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, actividad física o ejercicios programados.
- Los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- En adultos, La actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. x En los adultos, Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de actividad física a la semana. En particular, mediante varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 8

- La utilización de pasó metros o de acelerómetros permite cuantificar la actividad física realizada a lo largo del día, observándose que acumular un mínimo de 10.000 pasos diarios, representa beneficios para la salud.

¿Qué es actividad física moderada y vigorosa?

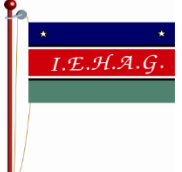

Actividad Física Moderada (3-6 MET6): Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, aunque es posible mantener una conversación. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales. (hacer tejados, pintar, etc.), desplazamiento de cargas moderadas (20 kg).

Actividad Física Vigorosa: Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida que limita mantener una conversación y se evidencia un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: ascender por una colina o por una vía con pendiente a paso rápido, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pico y pala o excavaciones, desplazamiento de cargas pesadas (más de 20 kg).

ACTIVIDAD 2: Actividad de desarrollo.

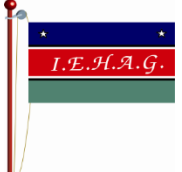

Observa atentamente los siguientes videos llamados: **1. CHARLA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD, 2. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD, 3. BENEFICIOS DEL DEPORTE SOBRE LA SALUD, 4. 10 BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD MENTAL** teniendo en cuenta lo leído anteriormente y lo trabajado en clase de educación física en el primer periodo. Toma atenta nota, ya que esto te servirá en el taller final correspondiente a la **actividad # 4**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 8

2. https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo 3. https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPKXVA 4. https://www.youtube.com/watch?v=DzIHMTYZhBw
--

ACTIVIDAD 3: Actividad de afianzamiento y aplicación de la temática.
ACTIVIDAD # 3
LEA LENTA Y ATENTAMENTE EL SIGUIENTE TEXTO Y RESPONDA AL FINAL
¿Cómo debo empezar a realizar actividad física de forma segura?
<ul style="list-style-type: none"> • Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. • La actividad física para la salud se puede realizar a través de diferentes dimensiones y modalidades. Las dimensiones en las cuales se realiza son el tiempo libre, la actividad laboral, como medio de transporte y las actividades domésticas. Así las modalidades que se pueden desarrollar en estas dimensiones incluyen las caminatas, el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras. • Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Y en adultos reduce el riesgo cardiovascular. • La actividad física realizada en el tiempo libre, como medio de transporte, en labores domésticas y en el trabajo, suman para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud. • En adultos mayores, Para evitar las caídas, conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana.
¿Qué acciones conjuntas se pueden desarrollar para la promoción de la actividad física?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 8

- Mejorar los equipamientos recreativos e incrementar la calidad y el tiempo dedicado a las clases de educación física.
- Intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa a la escuela, el trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
- Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Promocionar el uso del transporte público y su integración a medios de transporte activo.
- Proveer acceso a espacios públicos para la realización de actividad física recreativa (parques, escenarios culturales, ciclovías, ciclo-rutas).
- Desarrollar redes de apoyo comunitario para la promoción de la actividad física.
- Realización de pausas activas en colegios universidades y sitios de trabajo.
- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre: el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.

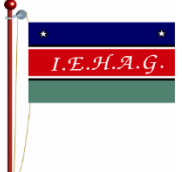

¿QUÉ OTRAS COSAS LE AGREGARIAS AL TEXTO?

ACTIVIDAD 4: Actividad evaluativa.

TALLER EVALUATIVO PARA GRADO 10-11 CAMINAR EN SECUNDARIA

PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co con fecha máxima de entrega del 24 de abril, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

1. Realiza un resumen en tus propias palabras de los textos leídos en las **actividades #1 y #3** de máximo una página, teniendo en cuenta reglas ortográficas y redacción.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 8

<p>2. De acuerdo a los videos vistos en la actividad # 2 responda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entendió de los videos? • ¿Qué aplicarías en tu vida? • ¿Qué dudas le generan los videos? <p>3. De acuerdo a los 4 videos de la actividad #2, realice un mapa conceptual relacionando y diferenciando los 4 videos de la actividad #2 con los apuntes previos que tomaste durante la revisión de los videos.</p> <p>4. De acuerdo a los ejercicios físicos que estas realizando en tu casa, tome evidencia de 5 de ellos (fotografías) y explica su beneficios, repeticiones y zonas del cuerpo que trabajan.</p>
--

FUENTES DE CONSULTA
<ul style="list-style-type: none"> • https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf • https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM • https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo • https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPkXVA • https://www.youtube.com/watch?v=DzIHMTYZhBw