

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Walter Rodríguez Agudelo		Educación Física	
GRADO: once	GRUPOS: 01,02,03 y 04	PERIODO: UNO	CLASES: 9, 10 y 11
AMBITOS CONCEPTUALES Primeros auxilios y actividad física		CONTENIDOS ESPECIFICOS :Exposiciones de primeros auxilios Actividad física	
NÚMERO DE SESIONES 3		FECHA DE INICIO: 20 Abril	
FECHA DE FINALIZACIÓN 8 de Abril			
PRESENCIALES:	VIRTUALES	SEMANA : 9	SEMANA : 11
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?			
OBJETIVOS			
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros • Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo 			
INTRODUCCIÓN			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 2 de 5

Introducción:

Cuando ocurre un accidente de cualquier tipo y resulta herida una persona, antes de ser trasladada a un centro de salud debe prestársele atención inmediata. A estos cuidados que reciben las víctimas antes de llegar al centro médico, se les llama primeros auxilios. Para aplicarlos de forma correcta, es necesario conocer las técnicas de primeros cuidados. Pero además, es muy importante saber lo que se debe y lo que no se debe hacer en cada momento. Recuerda que estos primeros cuidados, dados en forma oportuna y eficiente pueden salvar la vida de muchas personas.

COMPONENTES	COMPETENCIAS
* Hábitos * Usos * Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicativas • Sociales • Preventivas
DESEMPEÑOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales • Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades física a partir de hábitos de vida saludable 	
PRECONCEPTOS	
Los jovenes del grado once ya han presentado algunas exposiciones de primeros auxilios ahora debido a la contingencia lo realizarán a través de la web; así mismo realizaremos unas clases prácticas que permitan al estudiante salir del tedio de su cotidianidad.	

ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1 : Actividad inicial (CONCEPTUALIZACIÓN)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 3 de 5	

Los estudiantes que no han presentado la exposición de primeros auxilios, o que obtuvieron una nota negativa deben de hacer un video con tiempo mínimo de 5 minutos, de manera individual desde tu casa; te puedes apoyar en el siguiente enlace <https://www.google.com/search?q=videos+de+primeros+auxilios&oq=videos+de+primeros+&aqs=chrome.1.69j57j0l7.10159j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 4 de 5

ACTIVIDAD 2: Actividad de desarrollo.

Lee completamente lo propuesto para las clases y, luego, empieza a desarrollar las actividades propuestas.

- Observar el video: “

Instructivo para tomar el pulso

Cómo tomar el pulso de la muñeca: MedlinePlus enciclopedia ...

1. Tomar el pulso sin levantarme de la cama (Pulso basal)
2. Tomar el pulso antes de iniciar la actividad física del video
3. Tomar el pulso al finalizar la actividad física del video
 - a. Por que se dan las variaciones en el pulso ?
 - b. Cual crees que es la relación del pulso, con la actividad física ?
 - c. Haz una pequeña reflexión sobre la actividad realizada

23 EJERCICIOS con nuestro propio PESO CORPORAL para ponerte en forma EN CASA SIN MATERIAL | Vitónica

<https://www.youtube.com/watch?v=T2My272VaAo>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 5 de 5

ACTIVIDAD 3:

A partir de lo observado, debo de realizar un video creando mi propia rutina de ejercicios, los cuales deben de ser 10. Ejecutados cada uno durante 30 segundos y descansando igual tiempo; puedes apoyarte en este link o escoger tus propios ejercicios <https://www.youtube.com/watch?v=CdL7iLj4JwA>

ACTIVIDAD 4: Actividad evaluativa.

El joven durante el proceso de trabajo en casa deberá de entregar lo producido por medio de whatsapp al **3113091728** o al correo walterrodriguez@ie Hectorabadgomez.edu.co antes de iniciar la segunda clase ya debes de haber enviado la primera.

FUENTES DE CONSULTA

You tube

<https://www.youtube.com/watch?v=iSJlrWiuulw>
<https://www.youtube.com/watch?v=CdL7iLj4JwA>