

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: ERIKA INDIRA OSORIO VALENCIA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: lúdico recreativo	
CLEI: 2	GRUPOS: 2-02 Y 2-03	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 16
NÚMERO DE SESIONES: 2	FECHA DE INICIO: MAYO 30	FECHA DE FINALIZACIÓN: JUNIO 06	

OBJETIVOS

- Objetivo 1: Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- Objetivo 2: Describir y valorar sobre el cuidado del cuerpo a través de mantener una condición física adecuada.

- **INTRODUCCIÓN**

Sabemos que en Colombia y el Mundo estamos en una emergencia por la situación del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el núcleo formativo ludicorecreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento, como un acercamiento practico al proceso la teoría con los elementos más cercanos en su entorno y así vencer tantas barreras que tenemos de tipo tecnológico, logístico y de contacto.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 5	

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: erikaosorio@iehectorabadgomez.edu.co

con fecha máxima de entrega del 06 de junio, especificando el CLEI II, grupo: ___ y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡TU TE CUIDAS A CONCIENCIA Y TODOS NOS CUIDAMOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

El cuidado corporal en la vida cotidiana del hombre durante su existencia ha procurado de alguna manera conservar su salud física y mental.

Una forma de lograrlo es mantener una adecuada condición física. Esta se puede definir como la capacidad de realizar un trabajo con energía y vitalidad. Esta capacidad, a su vez, mejora las capacidades físicas y ayuda a tener un buen rendimiento en la vida cotidiana. Una buena condición física se logra mediante la preparación física desarrollada con disciplina y dedicándole tiempo diariamente. La práctica de actividad física hace que el individuo se sienta bien dispuesto para empezar sus actividades cotidianas y puede ayudar al equilibrio físico y emocional.

UNA HISTORIA:

Jorge es un joven de 14 años de edad que estudia en el colegio Jorge Eliécer Gaitán. Él nos contó cómo es un día en su vida. Jorge se levanta a las cinco y media de la mañana para disponerse a ir al colegio. Se baña rápidamente, se arregla y no desayuna. Él considera que tomar algo en la mañana puede subirle de peso. Así que toma su transporte y llega al colegio. Empieza sus clases y generalmente siente mucho sueño, le cuesta mucho concentrarse en las actividades escolares. A la hora del recreo se come uno o dos paquetes de papas fritas o cualquier otro producto en paquete con una gaseosa. Al terminar las clases, se reúne con sus amigos en una cafetería muy cerca de su colegio. Allí, él y sus compañeros hablan de los sucesos del día, ríen mucho y, generalmente, comen pan y gaseosa. Después de compartir con sus amigos, se va a su casa. Llega a la hora del almuerzo, y su mamá, que sabe que Jorge no come ensaladas y que los jugos no son sus favoritos, le da un almuerzo del gusto de su hijo, que contiene mucho arroz, mucha papa, poca carne y algunas leguminosas. En las horas de la tarde, Jorge acompaña a su mamá a realizar distintas actividades y hace sus tareas escolares.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 5

Antes de dormir, le gusta comer unas galletas dulces y un vaso de leche, escuchar música y dormirse con el radio prendido. Así termina un día en la vida de Jorge.

¿Y tú qué piensas? 1. ¿Los hábitos alimentarios de Jorge son adecuados para su edad y su desarrollo corporal? 2. ¿Por qué crees que Jorge puede tener problemas para concentrarse en su primera hora de clase? 3. ¿Cuáles son tus hábitos diarios de cuidado corporal? 4. ¿Realizas actividad física en tu vida cotidiana? 5. ¿Te preocupa subir de peso? ¿Por qué?



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 5

FACTORES QUE AFECTAN LA PRACTICA FISICA

¿Cuáles crees que son los factores que pueden alterar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta? Discute las respuestas con alguien en tu casa.

REQUISITOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA: La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un periodo largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.



AGENTES NOCIVOS

Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la perdida total de la coordinación y las capacidades físicas. ¿hemos visto en la comunidad gente que fuma, toma o consume droga?, ¿Se conocen sus reacciones?, ¿Se sabe lo que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos?

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

LOS AGENTES NOCIVOS SE PUEDEN CLASIFICAR EN TRES GRUPOS:

- ✓ Alcohol
- ✓ Tabaco
- ✓ Drogas

Son todas aquellas sustancias que causan daños irreparables en el organismo.

Aquí escriba la actividad junto con imágenes o link: <https://movil.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/aprenderencasa/basica-secundaria/secundaria-activa-8.pdf>

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Busca en este link: <https://movil.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/aprenderencasa/basica-secundaria/secundaria-activa-8.pdf> sobre las lesiones deportivas y los tipos de lesiones deportivas frecuentes.

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

¿Porque es importante el calentamiento del cuerpo antes de iniciar cualquier actividad física?

Que es el botiquín de primeros auxilios, su importancia de tenerlo en casa y que deberá contener.?

Haz una lista de chequeo y verifica en tu casa como conseguir estos elementos o dejar la sugerencia para ir armando uno y prevenir cualquier accidente en casa.

Aquí escriba la actividad junto con imágenes o link: <https://youtu.be/R6NKDnaZtoo>

<https://youtu.be/9W7InLb4o4o>

FUENTES DE CONSULTA

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/aprenderencasa/basica-secundaria/secundaria-activa-8.pdf>

<https://youtu.be/R6NKDnaZtoo>, <https://youtu.be/9W7InLb4o4o>