
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 1 de 3

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Luisa Fernanda Ramírez Cañaverál. Andrea López Guisao Migdonia Villegas Echavarría		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
CLEI: 2	GRUPOS: 01. 02. 03	PERIODO: 4	CLASES: SEMANA 33
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO: 13 DE OCTUBRE	FECHA DE FINALIZACIÓN: 17 DE OCTUBRE	

PROPÓSITO

Con el desarrollo de esta guía los estudiantes disfrutarán de la semana Abadista participando en las diferentes actividades propuestas por la institución.

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)



¿Cuál es la importancia del movimiento en la Educación Física?

Movernos hace que mejore nuestra autoestima, y nuestra salud mental sea mucho más fuerte. La actividad física, en cualquiera de sus formas, potencia el buen estado de ánimo en niños y mayores, aumenta los niveles de creatividad y ayuda a socializar.

¿Cuál es la importancia de la Educación Física?

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon.

¿Qué es la educación física y para que nos sirve?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 2 de 3

Que es la educación física y para qué sirve La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. La educación física sirve para: Ayudarnos a desarrollar adecuadamente nuestro cuerpo y a mantenerlo sano.

ACTIVIDAD 2 DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

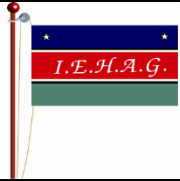

Es una **premisa imprescindible para todo aquel que se propone hacer deporte**. El calentamiento previo. Da lo mismo la actividad que vayas a realizar o la intensidad de la misma. Siempre hay que hacer unos minutos de calentamiento y no pasar este importante paso por alto. Si no haces esos movimientos previos no te podrás beneficiar de:

- Un **aumento del ritmo cardíaco de forma progresiva**, así como un incremento de la temperatura corporal.
- Una preparación previa para que **articulaciones y músculos no se resientan** ante un movimiento y pueda derivar en una lesión.
- Incremento de la capacidad de atención y concentración para luego hacer esa actividad física.
- Una mejora de la fuerza y la **destreza física**.

Ejercicios sencillos de calentamiento en una silla

Empezamos nuestra rutina con unos suaves movimientos para calentar la zona del cuello y los hombros. Para ello nos sentaremos en una silla y comenzaremos a realizar círculos con el cuello; primero en el sentido de las agujas del reloj y luego para otro lado. Movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás que también realizaremos con ambos hombros. Repetimos ejercicio con el cuello: en este caso movemos la cabeza a un lado y a otro y, lo haremos también de arriba y abajo.

Seguimos sentados en la silla y dejamos caer los brazos a lo largo de cuerpo. Ahora es el momento de desplazar el cuerpo hacia un lado como si quisiésemos tocar el suelo con la punta de los dedos. Hacemos lo mismo con el otro brazo.

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

De pie y en movimiento

Continuamos con nuevos movimientos para los que ya no necesitaremos la silla:

Con los brazos en jarras y con las piernas abiertas y algo flexionadas, un pie permanece apoyado en el suelo y el otro lo ponemos de puntillas para hacer giros con nuestro tobillo. Lo mismo haremos con el otro pie.

En esa misma postura inicial, pero con los brazos sueltos, levantamos una rodilla hasta formar un ángulo de 90° con nuestro tronco. Alternamos ambas piernas.

Ahora, con las piernas juntas, elevamos los talones, sin despegar la punta de los pies, acompañamos esta subida con un balanceo enérgico de los brazos.

Una buena forma de terminar esta sesión de calentamiento es hacer una pequeña caminata a paso ligero, acompañando la respiración y con el movimiento normal de los brazos.

ACTIVIDAD 3: EVALUATIVA.

Realizar la secuencia de ejercicios de calentamiento y graba realizando los envía el video a las docentes por el interno.

FUENTES DE CONSULTA

https://www.65ymas.com/salud/deporte-mayores/ejercicios-calentamiento-personas-mayores_5882_102.html