

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 9

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: MAURICIO GUIRALES MORENO</b>		<b>NÚCLEO LÚDICO-RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 602-603</b>	<b>GRUPOS:</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>CLASES: SEMANA 10</b>
<b>ÁMBITOS CONCEPTUALES</b>		<b>CONTENIDOS ESPECIFICOS:</b>	
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1		<b>FECHA DE INICIO:</b>	
<b>PRESENCIALES:</b> N/A		<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>	
<b>VIRTUALES:</b> 1	<b>SEMANA: 20/04/2020</b>		<b>SEMANA: 26/04/2020</b>
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>			
<p>¿Cómo conocer y analizar las respuestas fisiológicas en mi organismo al realizar actividad física?</p> <p>¿Cómo interpretar los diversos acontecimientos históricos, sociales y culturales para determinar el diseño de un proyecto artístico?</p>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y analizar las respuestas fisiológicas en mi organismo al realizar actividad física.</li> <li>- Desarrollar en los estudiantes habilidades para que clasifique y seleccione sus campos de interés, en su contexto cultural y los contrasta con producciones de otros contextos</li> </ul>			
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
<p>Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz 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 área de humanidades – lengua castellana 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.</p>			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 9</b>

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: [mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co) con fecha máxima de entrega el 02 de mayo, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### COMPETENCIAS

- Exploración, aplicación, producción, sensibilidad, apreciación estética y comunicación.

### DESEMPEÑOS

- Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.
- Realizo análisis y aportes significativos para enriquecer sus trabajos artísticos y los de sus compañeros.

### ACTIVIDADES

#### ACTIVIDAD # 1 – CONCEPTUALIZACIÓN PARA LEER... PREVENGAMOS EL CORONAVIRUS

Protéjase a sí mismo y a quienes lo rodean informándose y tomando las precauciones adecuadas. Siga los consejos de su organismo de salud pública local.

Para evitar la propagación de la COVID-19:

Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

Manténgase a una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude.

No se toque los ojos, la nariz o la boca.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 9</b>

Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.  
 Quédese en casa si se siente mal.  
 Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica. Llame con antelación.  
 Siga las instrucciones de su organismo sanitario local.  
 Evitar las visitas innecesarias a los centros de atención médica permite que los sistemas sanitarios funcionen con mayor eficacia, lo que redundará en su protección y en la de los demás.

TOMADO: <https://www.google.com/search?q=recomendaciones+para+el+coronavirus&rlz>

### **PREGUNTA A LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)**

**P:** ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

**R:** Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

**P:** ¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagiarme del nuevo coronavirus?

**R:** Para prevenir la COVID-19, lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

**P:** ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 9</b>

**R:** No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

### **Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19**

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.

Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación (por ejemplo, por hospitalización), asegúrese de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono) y de ofrecer consuelo.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 9</b>

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

Facilite también información sobre situaciones hipotéticas (por ejemplo, un miembro de la familia y/o el niño empiezan a encontrarse mal y tienen que ir al hospital durante un tiempo para que los médicos puedan ayudarles a recuperarse).

TOMADO: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advise-for-public>

**DESPÚES DE LEER CUIDADOSAMENTE EL TEXTO REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 6 de 9	

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

1. **POR MEDIO DE UNA CARICATURA REPRESENTA DE MANERA GRÁFICA COMO SE PUEDE DERROTAR EL COVID-19, LA CARICATURA DEBE SER A TODO COLOR Y DEL TAMAÑO DE UNA HOJA DE CUADERNO. DEBES TOMAR UNA FOTO Y ENVIARLA AL CORREO: mauricioguiraes@iehectorabadgomez.edu.co**
  
2. **PRUEBAS CASERAS PARA DETERMINAR EL ESTADO FÍSICO: REALIZA LAS TRES PRUEBAS QUE SE PROPONEN Y EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS VAS A ANOTAR EN QUE RANGO ESTAS DE ACUERDO A LA GRÁFICA DE MEDICIÓN DEL TEST DE VALORACIÓN QUE ENCUENTRAS AL FINAL DEL EJERCICIO. LOS RESULTADOS ME LOS ENVÍAS AL CORREO: mauricioguiraes@iehectorabadgomez.edu.co**  
**NOTA: PARA ESTE EJERCICIO NO TIENES QUE SALIR A UN ESCENARIO ABIERTO O DEPORTIVO, RECUERDA LO DEBES HACER EN CASA.**
  - **PRUEBA 1.** Fuerza de tren inferior. Cuántas sentadillas logras en 30 segundos.  
Para realizarla correctamente, se aconseja utilizar un banco del parque o una silla sobre la que apoyar ligeramente las nalgas en cada bajada.
  
  - **PRUEBA 2.** Fuerza de tren superior.  
Cuántas flexiones de brazos que puedas hacer, sin descuidar en ningún momento la técnica, en un minuto.
  
  - **PRUEBA 3.** Fuerza abdominal.  
Cuántos abdominales puedes hacer en un minuto. La manera correcta es soltando el aire al subir y tomándolo al bajar.

## Prueba 1

### SENTADILLAS

¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?

#### HOMBRE



	20-29	30-39	40-49		20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 14	< 12		< 13	< 12	< 10
Mala	16-20	14-18	12-15		13-16	12-15	10-14
Regular	21-24	19-22	16-20		17-20	16-19	15-18
Buena	25-29	23-28	21-26		21-26	20-25	19-23
Excelente	> 30	> 28	> 26		> 27	> 25	> 23

  

	50-59	60-69		50-59	60-69
Muy mala	< 11	< 11		< 9	< 9
Mala	11-14	11-13		9-12	9-11
Regular	15-18	14-17		13-17	12-16
Buena	19-23	18-22		18-22	17-21
Excelente	> 23	> 22		> 22	> 21

Fuente: Personal Running

## Prueba 2

### FLEXIONES DE BRAZOS

¿Cuántas flexiones hace en un minuto?

#### HOMBRE



	20-29	30-39	40-49		20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8		< 10	< 7	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12		10-13	7-12	8-11
Regular	22-27	17-21	12-16		14-18	13-16	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21		19-27	18-24	17-21
Excelente	> 34	> 27	> 21		> 27	> 24	> 21

  

	50-59	60-69		50-59	60-69
Muy mala	< 5	< 4		< 3	< 2
Mala	12-17	4-7		3-9	2-6
Regular	9-11	8-10		10-12	7-11
Buena	12-17	11-16		13-17	12-15
Excelente	> 17	> 16		> 17	> 15

Fuente: Personal Running

### Prueba 3

#### ABDOMINALES

¿Cuántos abdominales hace en un minuto?

#### HOMBRE



	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 33	< 30	< 25
Mala	33-40	30-35	25-32
Regular	41-51	36-43	33-42
Buena	52-65	44-55	43-51
Excelente	>65	> 55	> 52

#### MUJER



	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 32	< 24	< 20
Mala	32-37	24-31	20-27
Regular	38-50	32-36	28-32
Buena	51-60	37-45	33-39
Excelente	>60	> 45	> 39

	46-55	56-65
Muy mala	< 24	< 24
Mala	24-31	24-31
Regular	32-43	32-40
Buena	44-52	41-48
Excelente	> 52	> 48

	46-55	56-65
Muy mala	< 21	< 12
Mala	21-26	12-21
Regular	27-31	22-26
Buena	32-36	27-48
Excelente	> 37	> 48

Fuente: Personal Running

TOMADO: [www.infobae.com](http://www.infobae.com)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 9</b>

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

En el proceso evaluativo de las dos actividades propuestas se tendrá en la cuenta los aspectos siguientes, a saber, los indicadores de desempeño que determinó el núcleo para la actividad, además el desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación como: nivel de conocimiento, el desempeño, la responsabilidad, la capacidad investigativa, la sustentación, tanto como, el interés y la responsabilidad en el tiempo de entrega.

**RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES el 27/02/2020 AL CORREO: [mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co)**

### FUENTES DE CONSULTA

Recomendaciones para el coronavirus, recuperado en: <https://www.google.com/search?q=recomendaciones>

Organización mundial de la Salud, Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público, recuperado en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Cuatro pruebas caseras para averiguar tu verdadero estado físico, recuperado en: <https://www.infobae.com/america/deportes/>