
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 4

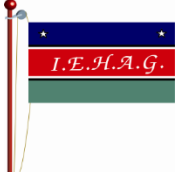

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403,404,405,406 y 407	PERIODO: dos	CLASES: SEMANA 12
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: Mayo 9	FECHA DE FINALIZACIÓN: Mayo 11	

OBJETIVOS

- Conocer qué es una rutina de entrenamiento y qué ejercicios puedo realizar para mantenerme en forma y saludable.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz desde el hogar.

INTRODUCCIÓN

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 educación física y educación artística 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.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 4

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: julianosorio@iehectorabadgomez.edu.co con fecha máxima de entrega del 11 de mayo, especificando el clei, grupo y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

1. Lee el siguiente texto y realiza un resumen en el cuaderno.

CÓMO DISEÑAR TU RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

Paso 1. Elige los ejercicios que quieres usar.

Paso 2. Según tu nivel planea el número total de repeticiones a realizar (de 50 a 200 repeticiones).

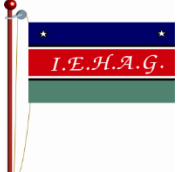

Paso 3. Distribuye las repeticiones entre los ejercicios escogidos

Paso 4. Piensa en cuantas series conseguirás las repeticiones de cada uno de los ejercicios para planear las vueltas que realizarás a la rutina hasta conseguir el número total de repeticiones.

Paso 5. Escoge el tiempo de descanso y la intensidad en la ejecución

Ejemplo:

- Ejercicios: Burpees, sentadillas, plank y zancada
- Volumen: 300 repeticiones totales
- Repeticiones por ejercicio: 75 repeticiones
- Series: 3 vueltas (25 repeticiones por ejercicio)
- 30 segundos de descanso entre series a una intensidad del 70%

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 3 de 4	

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR MI RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA?

Esto también depende de tus parámetros. Si es una sesión de fuerza, la intensidad del ejercicio será alta y el volumen de las repeticiones será bajo y el descanso entre tandas será entre uno y dos minutos según el ejercicio.

¿QUÉ EJERCICIOS NO PUEDEN FALTAR EN TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO?

Tus sesiones serán más efectivas, más saludables y obtendrás un cuerpo más compensado si tienen en cuenta ejercicios como:

1. Piernas: Sentadillas y zancadas
2. Brazos: Flexiones y ejercicios en barra
3. Core: Planchas y abdominales
4. Globales: Burpees y escaladores

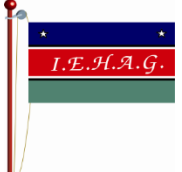

Elige un ejercicio de cada familia para tu rutina de entrenamiento en casa y asegúrate de estar haciendo la técnica correctamente.

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

2. Realiza 3 dibujos donde se muestre la manera en que puedo trabajar: piernas, brazos y core.
3. Consulta que son burpees en educación física, cómo se practican, cuáles son sus beneficios y dibuja algunos ejemplos.
4. Diseña tu rutina de ejercicio para realizar en el hogar teniendo en cuenta la lectura de la actividad 1 (cómo diseñar tu rutina en casa)

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

5. Aplica la rutina que diseñaste en el punto anterior y contacta a un compañero vía WhatsApp para crear un reto con un ejercicio físico.
6. Recuerda tomar una fotografía o un vídeo de cada punto a desarrollar y mandar la evidencia al correo julianosorioiehectorabadgomez.edu.co

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

FUENTES DE CONSULTA

- <https://ejerciciosencasa.as.com/rutina-de-entrenamiento-completa/>
- https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-rutina-ejercicios-casa-15-minutos-impactaras-nochevieja-201811180141_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com.co%2F
- <https://mhunters.com/es/blog/rutina-de-ejercicios-en-casa-como-armar-mi-rutina/>
- <https://www.vitonica.com/entrenamiento/rutina-de-ejercicios-en-casa-un-ejemplo-practico>