

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
|  | <b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b><br><b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b><br><b>GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR</b> | Código  | PENP - 01         |
|   |   | Versión | 001               |
|   |   | Fecha   | 18/03/2020        |
|   |   | Proceso | Gestión Académica |

|  |  |              |        |
|--|--|--------------|--------|
| <b>DOCENTE</b>                             | Mónica C. Agudelo – Nelson González  | <b>Grado</b> | Cuarto |
| <b>ASIGNATURA</b>                          | Educación Física   |              |        |
| <b>Correo electrónico de contacto</b>      | <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a><br><a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> |              |        |
| <b>Periodo académico</b>                   | <b>Segundo Periodo</b>   |              |        |
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b> | <b>15 días (julio 26 al 6 de agosto)</b>   |              |        |
| <b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>  | <b>Argumentativa - Praxeológico</b>  |              |        |
| <b>Temáticas mediadoras</b>                | Corporeidad y salud  |              |        |
| <b>Metas</b>                               | <b>Socioafectiva:</b><br>Reconoce la importancia de realizar actividad física para obtener una buena salud.  |              |        |
|  | <b>Metas de aprendizaje:</b><br>Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.  |              |        |

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

| ¿QUÉ SE VA A EVALUAR?   | ¿CÓMO SE VA A EVALUAR?  | ¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?       |
|---|---|--------------------------------|
| Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su salud física y mental. | <b>CORPOREIDAD Y SALUD</b><br>Sedentarismo y la actividad física. | <b>26 de julio al 6 agosto</b> |

### SEMANA 1 (Julio 26 hasta 30 de julio)

#### **ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento**

**¿Qué ejercicios son los adecuados para mejorar mi activación ante el sedentarismo?**

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

El **sedentarismo** (de *sedentario/a*, a su vez del latín *sedentarius*, "que trabaja sentado", a su vez de *sedere*, "estar sentado"<sup>1</sup>) es lo que define a los oficios y modos o estilos de vida que, en palabras de la Real Academia Española, tienen "poca agitación o movimiento". Se trata del estilo de vida más cotidiano, sobre todo en las ciudades. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares

### **¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?**

Si usted ha sido sedentario, puede que tenga que comenzar lentamente. Usted puede seguir agregando más ejercicio en forma gradual. Cuanto más pueda hacer, mejor. Pero trate de no abrumarse y haga lo que pueda. Hacer poco ejercicio es siempre mejor que nada. Eventualmente, su meta podrá llegar a hacer la cantidad recomendada de ejercicio para su edad y salud.

Hay muchas maneras diferentes de hacer ejercicio, lo importante es encontrar los tipos que sean mejores para usted. También puede tratar de añadir actividad física a su vida en pequeñas formas, como en la casa y el trabajo.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

**Material de clase:** determinado por el docente en la clase.

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Realización de ejercicios aeróbicos guiados a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio.

## **SEMANA 2 (agosto 2 hasta 6 de agosto)**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: balón deportivo.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con material deportivo con 10 repeticiones con descanso de 1 minuto.

### **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

### **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

### **Semana 1:**

<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo\\_\(estilo\\_de\\_vida\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_(estilo_de_vida))

## **Semana 2:**