

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

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González – Edwin Varón	Grado	Cuartos
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co edwin.varon@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Tercer Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (20 al 1 de Octubre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Sistema Cardio Respiratorio		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios y valora la importancia de realizar actividad física para prevenir enfermedades.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para prevenir enfermedades.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Realización de rutinas de ejercicio para mejorar la circulación y prevenir enfermedades. (infarto, Accidente Cerebro Vascular)	20 al 24 de Septiembre

SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Mi estado físico me puede llevar a una vida más larga?

CONTEXTUALIZACIÓN:

El **sistema Cardio respiratorio** es uno de los más importantes debido a que tiene diferentes funciones básicas para el organismo como son: la hacer llegar el oxígeno a la sangre mediante los pulmones, eliminar el dióxido de carbono, tener una correcta circulación entre otros aspectos vitales para el organismo.

Es por ello que los investigadores de la Clínica Cleveland, Estados Unidos, han encontrado que un mejor estado físico del sistema Cardio respiratorio conduce a una vida más larga, sin límite en el beneficio del estado físico aeróbico, algo que han catalogado como el secreto de la eterna juventud debido a que se benefician diferentes aspectos del cuerpo.

Los científicos que llevaron a cabo el estudio examinaron retrospectivamente a 122,007 pacientes que se sometieron a pruebas de esfuerzo en la Clínica Cleveland entre el 1 de enero de 1991 y el 31 de diciembre de 2014, para medir la mortalidad por todas las causas relacionadas con los beneficios del ejercicio, el acondicionamiento físico y la salud del sistema Cardio respiratorio.

Los resultados de la investigación demostraron que el aumento del estado físico Cardio respiratorio estaba directamente asociado con una reducción de la mortalidad a largo plazo, sin límite en los efectos positivos del estado físico aeróbico. El acondicionamiento aeróbico extremo se asoció con el mayor beneficio, particularmente en pacientes mayores (70 años y más) y en aquellos con hipertensión.

"La aptitud aeróbica es algo que la mayoría de los pacientes pueden controlar. Y encontramos en nuestro estudio que no hay límite para la cantidad de ejercicio que es demasiado", dijo Wael Jaber, M.D., cardiólogo de la Clínica Cleveland y autor principal del estudio. "Todos deben ser animados a alcanzar y mantener altos niveles de forma física."

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio para seguir la rutina.

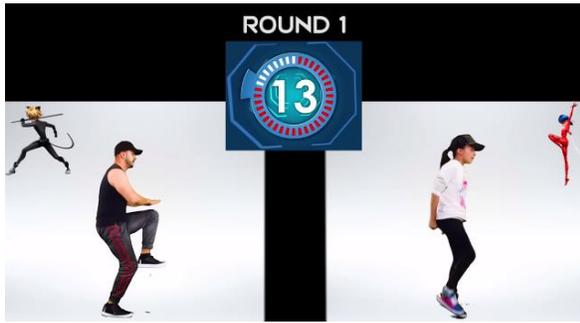
1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave realizando movimiento articular.
3. Calentamiento de 4 ejercicios por minuto – (Sentadillas – Salto – Skkiping – Taloneo)
4. Video apoyo Actividad Física Y Alimentación (para Niños)
(<https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI>)

SEMANA 2 (27 al 1 de octubre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Recipientes u objetos que se puedan poner en el piso.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.
3. Rutina de ejercicio para fortalecer el Sistema Cardiovascular.
(<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>)



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.heon.com.co/index.php/news/item/151-sistema-cardio-respiratorio-saludable>

<https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>