



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	10°
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
ejercicio físico y salud	22 DE OCTUBRE	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas

<https://www.fuhem.es/2014/12/15/seleccion-de-recursos-estado-de-excepcion-y-control-social/>



observa y analiza la imagen y deduce de acuerdo a las actividades físicas

1. cómo puedes vencer el temor de realizar ejercicios físicos en la cancha del barrio
2. si crees que estás más seguro en casa , explica el por qué
3. relaciona tus pausas en casa de descanso y la actividad física (que haces en el tiempo libre ?)
4. Beneficios del ejercicio para la salud del corazón
5. Beneficios del ejercicio para tus huesos y articulaciones
6. Beneficios de hacer ejercicio en enfermedades crónicas
7. Beneficios psicológicos del ejercicio
8. Hacer ejercicio para perder peso

cuales beneficios crees tu que aporta el ejercicio al numeral 4.5.6.7.8

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.

Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los niños, de los adultos y de las personas mayores. El ejercicio no tiene que ser enérgico: puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu rutina diaria, como por ejemplo, caminar. Si nunca hiciste ejercicio o hace tiempo que no lo haces, es fácil comenzar. La actividad física es esencial para mantener un peso corporal saludable e incluso es beneficiosa durante el embarazo. Sin embargo, asegúrate de tomar medidas para **mantenerte libre de lesiones** y recuerda que la nutrición y la hidratación también juegan un papel importante. **Ingerir los nutrientes correctos** proporciona el combustible que necesitas para hacer ejercicio y beber líquidos ayuda a evitar la deshidratación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO El ejercicio puede ayudar a prevenir y tratar las enfermedades mentales. Algunos estudios sugieren que realizar actividad física con regularidad es tan efectivo para el tratamiento de la depresión como las terapias de conversación o los medicamentos, pero con menos efectos secundarios que los medicamentos. El ejercicio también podría resultar beneficioso si tienes trastornos relacionados con la ansiedad, como fobias, ataques de pánico o estrés.

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. realiza carrera de velocidad en el puesto (sin desplazamiento)(ojo velocidad no caminar) duración 3 minutos . repetir 4 veces
2. salto tijeras de frente (1. pie derecho adelante e izquierdo atrás 2. abriendo y cerrando las piernas) en la uno : 40 saltos y en la dos 40 saltos : repetir 4 veces
3. saltar y agacharse (cada salto y agachada cuenta como uno) 35 saltos . repetir 5 veces

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
edmodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

3 videos de 3 minutos cada uno
fotos taller en el cuaderno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google