



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

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

Nombre completo del estudiante		Grupo	9°
--------------------------------	--	-------	----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
**¿Cómo traemos el mundo real al aula, para trabajar con la tecnología y lograr una profesión u oficio?**

<b>ÁMBITOS CONCEPTUALES</b>	<b>DÍA</b>	<b>ÁREA</b>
ejercicio lúdico prácticos, ergonomía y actividad física	22 DE OCTUBRE	Ed. física

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**

[https://static.wixstatic.com/media/4432e2\\_64e3d44480e64e89b67ffe47a3367ecf.jpg/v1/fill/w\\_660,h\\_467,al\\_c,lg\\_1,q\\_80/4432e2\\_64e3d44480e64e89b67ffe47a3367ecf.webp](https://static.wixstatic.com/media/4432e2_64e3d44480e64e89b67ffe47a3367ecf.jpg/v1/fill/w_660,h_467,al_c,lg_1,q_80/4432e2_64e3d44480e64e89b67ffe47a3367ecf.webp)



observa la imagen y según su relación con las actividades realizadas o actividades físicas resuelve:

1. cómo puede la tecnología contribuir a que tu mejores tu salud mediante la actividad física lúdica y práctica
2. cómo influye la tecnología en la obesidad y enfermedades crónicas en la persona
3. crees que la tecnología crea adicción en los jóvenes ( explica por qué )

**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**MOMENTO PARA APRENDER:**  
**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ACTIVA**  
 La reciente Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa LOMCE 1 en su disposición adicional cuarta especifica que «las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil [...] en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma». Estos niveles recomendados de actividad física (AF) en niños y adolescentes necesarios para obtener unos beneficios óptimos en su salud implica cumplir unos mínimos de frecuencia, duración e intensidad de la práctica de AF diaria (incluyendo la AF escolar). De manera más detallada las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup> indican que: • Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (MVPA). • La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. • La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas 2. EN RELACIÓN A ASPECTOS MOTIVACIONALES Y ACTITUDINALES Implicar al alumnado en la selección de contenidos a trabajar durante el curso. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima del alumnado en las clases. Existen muchos contenidos y no todos pueden satisfacer por igual las diferentes necesidades e intereses de nuestro alumnado. La participación de los alumnos en la elección de contenidos favorecerá la motivación y la implicación de los mismos durante las clases. Propuesta adecuada de ejercicios de calentamiento. Será importante programar en cada sesión ejercicios de calentamiento adecuados, diferentes y motivantes evitando la repetición de las mismas actividades o juegos durante todo el



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

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

curso. La utilización de música. La música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase y refuerzan, en particular, los músculos y huesos.

QUE ES LA ERGONOMÍA FÍSICA

La Ergonomía es una disciplina científico-técnica y de diseño que tiene como objetivo hacer el trabajo lo más eficaz y cómodo posible. Para ello estudia todo lo que pueda poner en peligro la salud del trabajador y su equilibrio psicológico y nervioso. En definitiva, la **ergonomía en el puesto de trabajo en oficinas** se ocupa del confort del individuo en su trabajo.

Existen determinados modelos de sillas de oficina que se consideran **sillas ergonómicas** por las cualidades que presentan y que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento y productividad laboral y a la vez mejoran nuestra salud y bienestar en el puesto de trabajo. Este tipo de sillas de oficina ergonómicas son muy valoradas por la comunidad.

Como vamos viendo en este blog, hay varios tipos de ergonomía. La ergonomía física en el trabajo, en concreto, se preocupa de las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas del usuario en tanto que se relacionan con la actividad física, así como el análisis de los factores ambientales y su influencia sobre el desempeño de los humanos.

Los temas más relevantes que trata la ergonomía física son:

1. Posturas de trabajo
2. Sobre esfuerzo
3. Manejo manual de cargas
4. Movimientos repetitivos (o microtraumas repetitivos)
5. Lesiones músculo-tendinosas (LMT) de origen laboral
6. Diseño de puestos de trabajo
7. Seguridad y salud ocupacional

Recientemente hablábamos de **qué es la ergonomía en el trabajo** de forma amplia, así como os dimos unas pautas básicas y esenciales que todo trabajador debe cumplir para cuidar su **ergonomía en la oficina**. Ahora pasamos a uno de los puntos que mayores problemas dan a personas y empresas, un rompecabezas postural que juega con la salud de los empleados, la ergonomía física.

Las posturas forzadas según se define en el protocolo de vigilancia médica son: “posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada que genera la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

**TRANSFERENCIA**  
**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR**

1. **practicar velocidad pura en el puesto elevando las rodillas duration 3 minutos y lo repites 3 veces**



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

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

2. elevar los pies a la pared, acostado y sin doblar rodillas poner las manos a la altura de la rodilla 20 segundos y descansar ( repetir 10 veces )
3. realizar salto tijeras seguidos ( rápido) 20 saltos por sesión repetir 4 veces

**EVIDENCIA EVALUATIVA**

**FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE**

**MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO**

wassApp 3148732780  
edmodo  
adelxon@iefelixdebedoutmorenoedu.co

**QUE RECIBIR**

3 videos de 2 minutos cada uno  
fotos taller del cuaderno

**BIBLIOGRAFÍA**

wikipedia google