



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 LA MEDIA

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

Nombre completo del estudiante		Grupo	8°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Es más fuerte la práctica que la teoría?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
higiene y salud, pre deportivos	24	EDUCACIÓN FÍSICA (PROYECTO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE)

EXPLORACIÓN
Actividades previas

<https://www.youtube.com/watch?v=DjihLa9aMbs>

observa el video, analiza y deduce el por qué las actividades físicas modernas quieren ser más importantes que las tradicionales (según muchos jóvenes)

1. cual es la diferencia entre los juegos modernos y los tradicionales
2. por qué los jóvenes no quieren mezclarse con los ancianos para sus actividades recreativas
3. 3. qué es higiene deportiva y lúdica

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA

HIGIENE EN EL DEPORTE Ducha después del deporte. Ducha después del deporte. Ropa y calzado específico. Ropa y calzado específico. Conviene no hacer deporte Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco durante la digestión y tampoco con el estómago vacío con el estómago vacío Evitar el sobre esfuerzo. Evitar el sobre esfuerzo

La higiene deportiva significa La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que te ayudarán a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizar lo con la máxima garantía de que no vas a tener ningún problema. Antes del ejercicio... Antes del ejercicio... 1. El correcto punto de partida para realizar cualquier ejercicio físico es una revisión médica. Sirve para detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo. Tal vez en tu centro o en el ambulatorio cercano a tu casa, ríete cercano a tu casa, tengas la posibilidad de pasar por una de ellas. 2. No hagas coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Prevé que pasen dos horas como mínimo entre la comida y práctica deportiva. Práctica deportiva. 3. Realiza un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione tu organismo. Durante el ejercicio... 1. Utiliza material apropiado a la actividad que estás realizando. Debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable. 2. Practica ejercicio con la intensidad adecuada a tu nivel de condición física. 3. Bebe líquido durante el esfuerzo, quido durante el esfuerzo, fundamentalmente, si se trata de un ejercicio de larga duración. Después del ejercicio... 1. Unos minutos de actividad física muy suave (paseo, carrera muy tranquila, unos ligeros estiramientos) acelerarán la recuperación postesfuerzo. 2. Debes tomar una ducha después de la actividad física. Te ayudará a recuperarte mejor, además a recuperarte mejor, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal. 3. Una vez acabado el ejercicio, no olvides hidratarte correctamente (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en tu recuperación y en tu recuperación. **HIGIENE DEL JUEGO** La actividad principal en la vida del niño es el juego, y el

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. realizar 4 ejercicios lúdicos con implementos que tengas en la casa (balones, escobas et.) de una duración de 3 minutos cada uno (ejercicios diferentes y no lentos), explica cada juego y cual es su objetivo
2. realiza 3 juegos lúdicos o de recreación y tiempo libre en casa con tu hermano o un familiar (cada juego debe durar tres minutos mínimo) y den diferentes : explica en que consiste y cual es su objetivo

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: octubre 10

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
wassap 3148732780 edmodo adelxon@iefelixdebedout moreno.edu.co	fotos taller en el cuaderno e videos de tres minutos de duración cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia gogle



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 LA MEDIA**

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