



Nombre completo del estudiante		Grupo	7°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Qué papel juegan las creencias en la vida del hombre?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Salud y ejercicio	22 DE OCTUBRE	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



observa la imagen y analiza y responde las siguientes preguntas

1. según la pirámide, en cual rango crees que estás, de acuerdo a tus actividades en casa (explica cada una)
2. crees que los oficios de la casa ayudan a mejorar tu nivel físico
3. cómo crees que puedes mejorar tu sistema muscular y articular a causa de estar sentado y acostado en casa

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Cuando hacemos ejercicio físico nos cansamos pero, curiosamente, también nos sentimos más ágiles, más tranquilos, mejor. Si nos sometemos a este estímulo regularmente durante un tiempo suficiente, es decir, si nos entrenamos, llegamos a adaptarnos a este cansancio y, además, las sensaciones positivas se cronifican, y todo ello es consecuencia de lo que está ocurriendo a nivel orgánico en nuestros tejidos y células.

La dosis óptima y tipo de ejercicio varían para cada persona en cada situación: edad, enfermedades, estilo de vida... De ahí la dificultad de establecer pautas que puedan aplicarse a toda la población. De todos modos, existe un mínimo indispensable para casi todas las personas. Así, la Organización Mundial de la Salud recomienda de forma genérica que toda persona adulta (y anciana, siempre que sus limitaciones médicas no se lo impidan) debe realizar al menos 150 minutos de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada semanalmente o al menos 75 minutos de alta intensidad (o la combinación proporcional de ambos). Asimismo, los expertos internacionales recomiendan realizar ejercicios de fuerza (como levantar pesas) que impliquen a los grandes grupos musculares entre una y dos veces a la semana. Además, parece que dosis superiores de ejercicio (300 minutos de ejercicio moderado o 150 de ejercicio intenso semanalmente) pueden reportar beneficios adicionales sobre nuestra salud.

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 MEDIA TÉCNICA

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

TRANSFERENCIA Actividades de aplicación	
MOMENTO PARA PRACTICAR 1. combina ejercicios múltiples 4 ejercicios (sentado en el piso, parado acostado boca abajo y después boca arriba duración 4 minutos cada ejercicio 2. realizar trabajo de velocidad (carrera) estática sin desplazamientos 2 minutos repetir 3 veces	
EVIDENCIA EVALUATIVA	
FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE	
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
wassapp 3148732780 edmodo adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co	3 videos de 2 minutos cada uno fotos taller
BIBLIOGRAFIA	
wikipedia google	



VER ANEXO 1 DEL CUENTO. (ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN)

MIEDOS Y CREENCIAS QUE NOS FREMAN

"Había una vez, hace ya algún tiempo, un padre y un hijo fueron al circo que, en esos días, visitaba la ciudad. Antes de la función se permitía a los visitantes que pasearan entre las jaulas para poder contemplar a las fieras salvajes que más tarde aparecerían en el espectáculo. Jirafas, tigres, leones, osos pardos... El niño estaba alucinado, impresionado... Pero algo llamó poderosamente su atención... Y se lo hizo saber a su padre:

– Papá, fíjate en ese elefante... Es enorme, gigante, y en lugar de estar encerrado en una jaula inmensa, está atado por una pierna a una estaca clavada en el suelo. ¿No te parece que podría romper la cadena que le sujeta con mucha facilidad?

– Estás en lo cierto, no comprendo por qué el elefante no se libera. Decidieron preguntarle al domador para que les aclarara sus dudas.

– Oh -les dijo. Esta es una de las mayores enseñanzas que he obtenido yo del circo... Os felicito por haber percibido el detalle. Os lo voy a explicar: estáis en lo cierto, este elefante podría arrancar la daga que le mantiene sujeto, simplemente con proponérselo... Pero no lo hará.

- ¿Por qué? - preguntaron padre e hijo al unísono.

– Nació en cautividad y al poco de nacer se le ató una cadena en la pierna y se le fijó a una daga clavada en el suelo como la que hoy habéis visto. El pobre animalito luchó y luchó para intentar liberarse, estuvo días y noches peleando con la cadena, intentando arrancar la daga... Meses de lucha sin cuartel que terminaron con un pequeño elefante cansado y rendido, que renunció a luchar más porque había asumido su derrota. Y, aunque ha crecido y con su fuerza actual podría liberarse sin esfuerzo, su mente le mantiene cautivo.

Padre e hijo estaban atónitos ¡Podía escapar y no lo hacía porque desconocía su actual potencial, porque había asumido como permanentes sus limitaciones de infancia!

– Hijo mío, recuerda bien la lección que hoy hemos aprendido: aunque intentes algo y no lo consigas, no dejes de intentarlo... Porque puede que tus nuevas aptitudes te hagan apto y capaz de lo que antes para ti era un imposible."



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA

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