



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

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

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
resistencia aeróbica, ejercicio y ritmo	5 de noviembre	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



observa la imagen y de acuerdo a las actividades de educación física, resuelve:

1. que beneficios te aporta la realización de ejercicios en casa
2. qué piensas sobre el ritmo en el trabajo físico
3. es fundamental tener resistencia en el trabajo físico y por que

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

Momento para aprender :

Educación Física, el ritmo y la coordinación van de la mano. ... - El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión corporal y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo

Ritmo, flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. También puede detectarse en los fenómenos naturales.

El ritmo musical, en un sentido amplio, es todo aquello que pertenece al movimiento que impulsa a la música en el tiempo. En la danza, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

PALABRAS CLAVES: ritmo, salud, tiempo libre, movimiento, danza, expresión corporal

¿QUÉ ES LA RESISTENCIA AERÓBICA?

La resistencia aeróbica es la capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno. Es un componente vital del rendimiento deportivo en la mayor parte de los deportes. La resistencia aeróbica permite al organismo mantener el soporte de oxígeno y sangre necesario para mantener el esfuerzo a lo largo del tiempo.

La resistencia aeróbica transporta el oxígeno del sistema respiratorio y lo lleva al sistema cardiovascular de manera continua. Esto ayuda a que el organismo pueda cumplir con los requerimientos del ejercicio físico

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación



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

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

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. combinar saltos y carreras en el puesto con velocidad moderada (duración 4 minutos) repetir 4 veces
2. trota.corre y salta utilizando ritmo musical (duración 3 minutos , repite los ejercicios 4 veces)
3. de tu propia creatividad realiza tres ejercicios de ritmo duración 3 minutos cada uno

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 19 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
edmodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

fotos taller
3 videos de los ejercicios 2 minutos de duración cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google



VER ANEXO 1 DEL CUENTO. (ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN)

MIEDOS Y CREENCIAS QUE NOS FRENNAN

"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 TECNICA

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