



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

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

Nombre completo del estudiante		Grupo	11°
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA DE PERIODO
¿Cómo relaciono la práctica deportiva y física con la mejoría de mi cuerpo?

ÁMBITOS CONCEPTUALES DEL PERIODO	DÍA	ÁREA
Conocimientos sobre la relación actividad física pausa y-actividad física,	5 DE OCTUBRE	Educación física

EXPLORACIÓN
Actividades previas
 (ACTIVIDAD PROPUESTA POR CADA ÁREA QUE PERMITA INICIAR EL TRABAJO DE LA GUÍA DE ACUERDO CON LOS ÁMBITOS CONCEPTUALES A EVALUAR)



analiza la imagen y deduce:

1. Antes, durante y después de realizar el ejercicio o los talleres de las áreas, explica cuales son las pausas activas que realizas .(explica cada una de ellas mínimo 4)
2. cómo combinas tus pausas activas en tu casa durante tus actividades

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual
 (RECORDAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL 2DO PERIODO QUE SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APOYO)

ACTIVIDAD FÍSICA Y PAUSA ACTIVA Junto a una alimentación saludable, la actividad física es un factor protector de nuestro cuerpo, nos ayuda a estar saludables y a prevenir la gestación de enfermedades, no obstante, cuando pensamos en actividad física, tendemos a confundirla con el ejercicio y se nos viene a la mente una gran elaboración de vestimenta, artículos deportivos y mucho tiempo asociado al mismo. Y si bien, el ejercicio es una variante de la actividad física que implica planificación, es “estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física” 1 ; es posible realizar actividad física sin tantos requerimientos. La actividad física implica, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”2. Por lo tanto, para realizar actividad física se necesita principalmente motivación, ya que su tiempo y los implementos que vamos a utilizar varía dependiendo de la actividad a realizar. La invitación es a incorporar dentro de nuestra rutina diaria a lo menos 30 minutos, ya sea corriendo, caminando, realizando zumba, bailando, entre otros. Por su parte, las Pausas Activas, como su nombre lo dice, son interrupciones dentro de nuestras rutinas de estudio y trabajo, pero en movimiento. Es posible considerarlas como una actividad paralela a la actividad física, que podemos incorporar dentro de nuestras actividades diarias, ya que es factible realizarlas en lugares reducidos, ejemplo, en nuestras casas, oficina, biblioteca; con cualquier tipo de vestimenta, en lapsos cortos y siendo ésta muy benéfica tanto para nuestra salud física como mental, especialmente si estamos constantemente trabajando frente a un computador o estudiando en una misma posición.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

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

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

(SE PROPONEN EJERCICIOS QUE LE PERMITAN AL ESTUDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS Y AL DOCENTE HACER SEGUIMIENTO A LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE)

1. realiza 15 minutos de ejercicios de velocidad en casa (correr en el puesto, saltar adelante , atrás derecha e izquierda) repite 4 series de las actividades
2. realiza una serie de 30 abdominales boca arriba y 30 boca abajo (debes contar hasta diez y sostener la respiración en cada conteo)

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 15 de octubre

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
edmodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

fotos del taller
tres videos de 3 minutos cada uno con las actividades realizadas

BIBLIOGRAFÍA

wikipedia google