



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

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

Nombre completo del estudiante		Grupo	11°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo hacer para que lo que estás estudiando cobre sentido en nuestra vida en estos momentos?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES FÍSICAS-LÚDICA Y RITMO.	10 DE SEP	EDUCACIÓN FÍSICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
 Analiza y observa detalladamente la imagen: de acuerdo a las actividades físicas, concluye: 1. ¿Por qué el ácido láctico y el glucógeno, actúan en los músculos en la realización de los ejercicios, y cual es su función, en la actividad anaeróbica? 2. cual es la función del ATP Y EL ADP, en los músculos 3. mediante cuáles vías metabólicas obtiene el organismo energía para la realización de ejercicios			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			



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

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

MOMENTO PARA APRENDER:

El **adjetivo** lúdico se utiliza para calificar a aquello vinculado al **juego**: la actividad que se realiza con fines recreativos o para competir y que se basa en reglas. Lo lúdico, por lo tanto, está relacionado al entretenimiento

Entre las palabras que pueden funcionar como sinónimos de lúdico, podemos destacar algunas tales como divertido, agradable, jugueteo, recreativo o incluso placentero

Es importante tener en cuenta que lo lúdico también puede ser considerado como algo pedagógico o educativo. Los juegos estimulan diversas **habilidades** en los participantes, tanto físicas como psicológicas. Por eso desarrollar una actividad lúdica resulta enriquecedor por múltiples motivos. Se llama método lúdico al plan estratégico que se aplica en el ámbito de la **educación** para que los estudiantes aprendan en el marco de una convivencia en armonía. De este modo se busca que el proceso de aprendizaje se facilite a través de juegos que incluyan contenidos curriculares

Se conoce como **Tiempo Libre** a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarse. Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras

TRANSFERENCIA Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. realizar 20 abdominales, con una frecuencia moderada, (5 repeticiones con una serie de 20 cada una) explica por que el dolor muscular en los abdominales. de acuerdo a la actividad de exploración
2. Realiza flexión y extensión (ranas sin levantarse) 20 saltos (10 repeticiones con duración de 3 minutos cada una) explicar por que el dolor en los músculos y mencione cuales son los implicados

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 24 DE SEPTIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassAp 3148732780
edmodo
correo institucional
no enviar por youtube,

QUE RECIBIR

foto taller
videos 4 de 3 minutos cada uno

BIBLIOGRAFIA

Tiempo libre [Free time] (Educación física) © <https://glosarios.servidor-alicante.co>