

	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
Conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física,	22 DE OCTUBRE	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN

Actividades previas



https://www.adqualis.com/wp-content/uploads/2017/05/executive-2051414_640.

Observa y analiza la imagen y de acuerdo a las actividades físicas, recreativas y lúdicas . deduce

1. crees que hay alguna concordancia entre algunas imágenes e íconos a actividades lúdico deportivas (analiza muy bien y observa . explic
2. la tecnología ha hecho que las personas sean menos activas físicamente ? explica el por que de tu respuesta

ESTRUCTURACIÓN

Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

¿Te mantienes en tu "Zona de confort"? ¿Eso qué es, es bueno o malo? Vamos por partes.
CONFORT es aquello que produce bienestar y comodidades, por tanto, es aquello que tiende a buscar todo ser humano: tener una vida cómoda y agradable. Podemos interpretar este concepto como algo positivo.

Pero hay otro concepto totalmente distinto que es el de "Zona de confort". Este es más un estado mental, una situación que nos hace estar cómodos, donde nos encontramos seguros y cómodos con nuestra vida actual, con nuestras aspiraciones cubiertas y sin presiones. Cada uno de nosotros somos distintos y, por tanto, cada zona de confort es diferente.

A diferencia del primer concepto ("Confort"), este segundo ("Zona de confort") tiene connotaciones negativas. Estar o permanecer en nuestra "zona de confort" vendría a ser como "acomodarse", conformarse con la situación actual sin tener ninguna otra aspiración sea del tipo que sea. Vendría a ser un sinónimo de "conformismo".

¿Y qué tiene que ver esto con la actividad física y, por tanto, con nuestra asignatura? Pues más de lo que parece. Podemos utilizar esta actividad física precisamente para abandonar esta "zona de confort", para no caer en el conformismo y provocar cambios positivos en nuestro día a día.

Salir de nuestra zona de confort parece que nos da pánico, ya que la mayoría de las cosas que no están en nuestra rutina las asociamos como raras e incluso, en ocasiones, como negativas. Error, por nuestra parte, pensar de esa forma.

Se debe ser realista, con todo lo que eres y todo lo que "quieres" llegar a ser en todos los ámbitos: estudios, deporte... Y hay que entender que salir de la monotonía puede ser mucho mejor para poder alcanzar nuestros objetivos. Con esfuerzo, constancia y dedicación, todo es posible.

El problema es el que ya has nombrado, las excusas. Del dicho al hecho... pero sí que es cierto todo esto ya que hay mucha gente (y me incluyo) que nunca hace nada y que es todo bastante monótono pero creo que va con cada persona y con las cosas que a cada uno le llame la atención ya que si hay que hacer algo de actividad física y realmente esto no te gusta... Pero sí, es cierto que hay que cuidarse, hacer cosas y no convertir todo en un día monótono, siempre igual y que no te aporte nada

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR



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

1. realizar test de velocidad pura (en casa) movimientos continuos y coherentes (no caminar) en el puesto sin desplazamientos . 4 minutos seguidos : repetir 4 veces
2. saltar y agacharse con movimientos veloces. 30 saltos y agachadas (el salto y la agachada cuenta como uno .repetir 4 veces
3. abdominales tren superior 30 repetir 4 veces
4. abdominales tren inferior sin separar las piernas 30 repites 4 veces

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
emodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

3 videos de 3 minutos cada uno
fotos taller en el cuaderno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google