

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana	<b>PLAN PEDAGÓGICO</b> <b>EN CASA</b> <b>Guía N°1</b>	<b>GRADO : 6°</b>
			<b>COMPETENCIA:</b>

## ANEXO 1

**DOCENTE: Héctor Mario Ceballos Duque**

**ÁREA: Educación Física**

**FECHA: Semanas comprendidas del 1 al 26 de Febrero**

**GRUPOS: 6°1 a 6°6**

**Desempeño disciplinar:**

- Identifica y relaciona la importancia de la actividad física en medio de la pandemia.

**Desempeño procedimental:**

- Practica y aplica actividades físicas en medio de la pandemia.

**Desempeño actitudinal:**

- Asume con responsabilidad las diferentes tareas asignadas en clase.

**TÓPICO GENERATIVO:**

Actividad física y el COVID-19

- Conocimiento sobre el COVID-19
- Importancia de la actividad física en medio de la pandemia.
- Actividades lúdicas y físicas en medio de la pandemia.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- El estudiante diseña su guía # 1, desarrollando las 3 actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía # 1, excelente ortografía, buena presentación, orden, responsabilidad y puntualidad en la entrega de la guía.
- El estudiante evidencia en el desarrollo de la guía su reflexión profunda sobre cada uno de las actividades propuestas

**ORIENTACIÓN DEL DOCENTE:**

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al., 2018).

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ESTUDIANTE:** Obligatorio realizar las 3 actividades completas.

**1. ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento - ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN**

**2. ACTIVIDAD 2 - TALLER - EL COVID-19 Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**3. ACTIVIDAD 3 - PLEGABLE**

**Entrega de la GUÍA N°1.**

- Fecha de realización de la guía febrero 1 al 26, como plazo máximo, ser puntuales con la fecha establecida.
- **Los alumnos de guías físicas**, se realizara de manera física, el día que la institución establezca para que acuda a entregarla, se les informara por medio de los directores de grupo.
- **Los alumnos de guías virtuales**, en los encuentros les informare cual será el medio para entregarla.

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN**

### **¿Qué es la actividad física?**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física. La actividad física hace parte de un estilo de vida saludable para el corazón

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Muchas personas no realizan la suficiente actividad física. Cuanta más actividad física realiza usted, más se beneficiará su salud.

### **Tipos de actividad física**

Los tres tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos y actividades de estiramiento. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

#### **❖ Actividad aeróbica**

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia y ayudan a mejorar la condición cardiovascular.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad, hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

La actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad.

#### **➤ Ejemplos de actividades aeróbicas**

A continuación hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas:

- Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.
- Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.
- Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.
- Montar en bicicleta, en patineta, patinar y saltar a la cuerda.
- Practicar el baile y la danza aeróbica.
- Practicar deportes de conjunto o individuales (tenis, fútbol, beisbol, baloncesto etc.)

#### **❖ Actividad para el fortalecimiento muscular**

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos, también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

#### ❖ **Actividades de estiramiento**

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer ejercicios de elongación, yoga, Tai Chi, Pilates, son ejemplos de estiramientos.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

- ❖ Ayuda a mantenerse en un peso saludable.
- ❖ Mejora de la condición física a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Se incrementa la coordinación y el equilibrio.
- ❖ Aumenta la agilidad y la destreza.
- ❖ Reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.
- ❖ Contribuye al mejor funcionamiento de las glándulas de nuestro cuerpo, como por ejemplo la tiroides.
- ❖ Favorece la socialización, ya que la práctica deportiva permite conocer nuevas personas.
- ❖ Genera placer.

### **¿Cuánta Actividad Física es necesario realizar?**

Por lo menos, realice Actividad Física *moderada* 30 minutos por día la mayoría de los días, o preferentemente todos los días, además de sus actividades diarias habituales. El aumento de la intensidad o de la cantidad de tiempo de actividad, puede generarle beneficios adicionales para su salud y puede resultar necesario para controlar el peso corporal.

Es posible que necesite alrededor de 60 minutos por día de Actividad Física moderada para evitar ganar peso. Aquellos que deben perder peso es posible que necesiten, por lo menos, entre 60 y 90 minutos de Actividad Física por día para perder peso. Al mismo tiempo no deben excederse las necesidades calóricas. Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos, por lo menos 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.

Si bien 30 minutos por día de Actividad Física de intensidad moderada brindan beneficios para la salud, estar activo durante más tiempo o realizar actividades físicas más fuertes puede brindarle aún mayores beneficios. También quema más calorías por hora.

No importa qué actividad elija, puedes realizar como mínimo 3 veces (sesiones) a la semana y como mínimo 30 minutos, pero si lo que deseas es la quema de calorías y de grasa, deberás aumentar el número de días, el tipo de ejercicios y el tiempo de realización de actividad para obtener la meta deseada.

- ❖ **Cuando se planea realizar varios ejercicios por un tiempo determinado (10, 15, 20 minutos) deben ser ejercicios distintos, para que cuando termine con un ejercicio, deje descansar ese grupo muscular para trabajar en otro, ejemplo: abdominales, sentadillas, flexiones de brazo.**
- ❖ **Las actividades se pueden planificar de tal forma que en una sesión (día) se puede realizar un solo ejercicio o varios ejercicios hasta cumplir con el tiempo planeado para esa sesión (30, 45 o 60 minutos), ejemplos:**

SESIÓN	DÍA	TIEMPO DE SESIÓN	ACTIVIDADES A REALIZAR POR DÍA
1	Lunes	1 hora	❖ <b>Montar bicicleta</b>
2	Miércoles	30 minutos	❖ <b>10 minutos saltar la cuerda.</b> ❖ <b>10 minutos abdominales y flexiones de brazo.</b> ❖ <b>10 minutos saltar la cuerda.</b>

### **Riesgos de la actividad física**

En raras ocasiones se presentan problemas del corazón a consecuencia de la actividad física. Entre estos problemas se cuentan las arritmias, el paro cardíaco súbito y el ataque cardíaco. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón.

El riesgo de presentar problemas del corazón, como consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos. El término "congénito" se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento.

Entre los problemas cardíacos congénitos se cuentan la miocardiopatía hipertrófica, los defectos cardíacos congénitos y la miocarditis. Las personas que sufren estas enfermedades deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro.

## ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento - ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN

**Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.**

1. Según lo comprendido al leer el documento ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Cuáles son los tipos de actividades físicas y realiza una corta explicación de cada uno?
3. Menciona 3 actividades que ayuden a fortalecer los músculos, distintas a las que se mencionan en el documento.
4. Menciona 3 actividades aeróbicas, diferentes a las que menciona el documento.
5. ¿Una persona que tenga enfermedad cardiaca puede realizar actividad física? SI o NO, ¿explica por qué?

## ACTIVIDAD 2 - TALLER - EL COVID-19 Y LA ACTIVIDAD FISICA

**Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.**

1. ¿Qué es el COVID-19?
2. ¿Cómo se transmite el COVID-19?
3. ¿Qué cuidados de protección (bioseguridad) debemos tener en cuenta, para evitar contagios?
4. ¿Podemos hacer ejercicio durante la pandemia?, explica la respuesta
5. ¿Qué actividades físicas realizas en medio de la pandemia?
6. ¿Qué actividades lúdicas (juegos), realizan a nivel familiar, menciona cuales?

## ACTIVIDAD 3 - PLEGABLE

**Responde las siguientes preguntas, debe llevar imágenes o dibujos, relacionados con el tema.**

- En una hoja de block o de colores, en posición horizontal, dividida en 3 partes iguales de 9.4 cm, los espacios estarán separada por líneas.
  - ❖ En el 1 espacio harás **la portada, nombre completo, grupo y una imagen de actividad física.**
  - ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué cuidados debemos tener en cuenta, para evitar contagios a la hora de realizar actividad física?**
  - ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Por qué es necesario realizar actividad física?**

**Por detrás de la hoja en los 3 espacios contestaras las siguientes preguntas.**

- ❖ En el 1 espacio contestaras la siguiente pregunta, **Menciona 3 beneficios de la actividad física que para ti son importantes.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué pasa en nuestro cuerpo si no realizamos actividad física?**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja el trabajo realizado?**

3. El estiramiento es una de las mejores formas de mantener la salud de los músculos. Estirar regularmente ayudará a mantener la fuerza muscular y aumentar la flexibilidad. Cuanta más flexibilidad tenga, mejor será para sus articulaciones. Mantener los músculos y las articulaciones en óptimas condiciones ayuda con el rango de movimiento diario y puede ayudar a proteger contra lesiones. No confundas el estiramiento con el calentamiento. Un buen calentamiento aumenta el ritmo cardíaco. Hará que el cuerpo entre en calor por completo debido al aumento del flujo sanguíneo y el oxígeno en los músculos. Específicamente, el calentamiento debería hacer que sude un poco y estimula los mismos músculos que usará durante su deporte o actividad. Reserve el estiramiento para después del partido o del entrenamiento.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a dar los músculos los beneficios de estiramiento de las articulaciones. Siempre asegure su calentamiento de 10 minutos.




2. Los estiramientos son una parte más del calentamiento porque preparan el organismo para el esfuerzo que supone el ejercicio y una vez finalizado el entrenamiento lo predisponen a un mejor descanso y a una mejor asimilación. Algunos consideran los estiramientos como un complemento de la preparación, pero también son una parte fundamental del entrenamiento, sobre todo después de correr. No estirar provoca un enorme desequilibrio muscular que, a mediano plazo, puede provocar una lesión. Todo el mundo puede aprender a estirar los músculos, sin condicionamientos de edad o de flexibilidad. No se necesita tener una excelente forma física ni unas cualidades atléticas.




**La importancia del estiramiento**  
**Estudiante:**  
**Paulina Betancur**  
**Docente:**  
**Héctor Mario Ceballos Duque**  
**Grado:**  
**8°3**  
**Fecha:**  
**Jue, 15 de octubre**  
**Institución educativa José miguel de Restrepo y puerta**



3. El estiramiento es uno de los factores mas importantes para un buen ejercicio, no sabia que calentar era algo diferente a estirar tenia entendido que era lo mismo. Este texto como todos los otros dejan una enseñanza, yo cuando hago ejercicio no estiro solo calentaba y ya sé que me favorece mas hacer las dos cosas. No sabia que los adultos mayores podian hacer ejercicios de estiramiento también aprendí que tipo de ejercicios pueden hacer y esta es una enseñanza que queda de por vida.



2. los ejercicios de estiramiento son buenos para todo tipo de persona, pero se benefician mucho mas los adultos mayores ya que son personas que no pueden hacer actividad física y hay personas adultas que manejan carro y el estiramiento las benefician para poder tener flexibilidad. Los adultos mayores antes de hacer cualquier tipo de actividad física deben de comunicarlo con su médico.



1.

- ▼ Reduce el riesgo de lesiones.
- ▼ Mejora la postura.
- ▼ Ayuda a reducir y controlar el estrés ya que los músculos están menos tensos.
- ▼ Ayuda a la relajación muscular por el mismo motivo

Estos son uno de los beneficios que nos deja el estiramiento. Creo que es mejor hacer un buen estiramiento que un buen ejercicio.

