



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-Fo2o

Versión: 1

Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		Grado: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicio físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
INICIO	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y conocimiento del acondicionamiento físico Lee con atención, escribe y resuelve en tu cuaderno las preguntas que están descrita en la fase de desarrollo de la guía</p> <p>EL EJERCICIO FÍSICO El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una mejor calidad de vida, todo lo cual está determinado por la sistematicidad con que lo practican. Las personas que realizan ejercicios físicos sistemáticos presentan una mayor disposición y capacidad tanto física como mental para enfrentar los diferentes retos de la vida cotidiana, sin dejar de mencionar que son menos propensos a padecer enfermedades derivadas del sedentarismo y disfrutan de una mejor calidad de vida en todos los sentidos. Los nuevos hábitos de vida, caracterizados por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las interminables jornadas de estudio y laborables marcadas por el estrés, provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo los adultos, con graves consecuencias para mantener una buena calidad de vida. En la actualidad, la inactividad se considera el segundo factor de riesgo más importante para las enfermedades cardiovasculares después del colesterol. "¡Ser inactivo representa un riesgo mayor que fumar o que la obesidad! Por eso es mejor ser obeso y activo, que delgado e inactivo. Incorporar el ejercicio en su vida también hace frente a todos los demás factores de riesgo.</p> <p>IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Aumento del gasto energético que previene la obesidad y por lo tanto también disminuye las enfermedades crónicas que pueden derivar de esta como puede ser la diabetes, hipertensión, niveles de colesterol alto... • Aumento de la sensibilidad a la insulina (previene la diabetes mellitus). • Fortalecimiento de músculos y huesos y favoreciendo una buena calcificación de estos. Disminuyendo la pérdida de tejido muscular con el paso de la edad y la prevalencia de</p>	<p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo</p>	<p>Identifica el concepto y conoce las capacidades físicas</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		Grado: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicio físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
	<p>osteoporosis. • Evita la rigidez de las articulaciones e incluso mejora su elasticidad, disminuyendo así la prevalencia de artritis. Beneficios psicológicos: Mejorando la autoestima, disminución de la ansiedad, depresión y del estrés además de favorecer la integración social. Esto es debido a que mediante la actividad física se liberan endorfinas, las cuales producen esos efectos Reduce aparición de enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Se ha comprobado en varios estudios que la actividad físico-deportiva también provoca la liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina. Estos están relacionados con el almacenamiento y recuperación de la memoria. Favorece la circulación, lo que se traduce en una prevención de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis que puede derivar en trombos, infartos... RECOMENDACIONES DIARIAS Las recomendaciones diarias varían según la edad, la OMS (Organización Mundial de la Salud) las divide en tres grupos Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Principalmente debe de ser aeróbica Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas. Las sesiones serán de 10 minutos como mínimo. En el caso de no poder cumplir las recomendaciones debido a la avanzada edad o estado de salud sería conveniente que se mantuvieran lo más activos posible en relación a su estado.</p> <p>DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICOS</p> <p>Ejercicio Físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Ejemplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad. El objetivo del ejercicio físico no es más que alcanzar unas metas realistas para conseguir un cuerpo sano y una vida saludable. ACTIVIDAD FÍSICA: Cualquier tipo de actividad que implica movimiento corporal con el consiguiente gasto de energía. Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar. CLASIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO El ejercicio aeróbico. Normalmente implica a los grandes grupos musculares del cuerpo, con actividades de intensidad moderada y de una</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		Grado: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicio físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
	<p>duración elevada. Ejemplos de ejercicio aeróbico: Los mejores ejercicios aeróbicos son los más simples: caminar, trotar, bailar, correr bicicleta, hacer flexiones (sentadillas, lagartijas, abdominales), Sin embargo, existen rutinas aeróbicas diseñadas especialmente como la gimnasia aeróbica, el spinning, la cinta corrediza o los deportes (fútbol, básquetbol y otros que demanden un continuo movimiento). El ejercicio anaeróbico. Consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético Antes de comenzar el entrenamiento anaeróbico hay que realizar un calentamiento aeróbico y un estiramiento para evitar lesiones.</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo20
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		Grado: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicio físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none">1. Hacer un mapa conceptual sobre el tema principal de la guía2. ¿Qué es para ti el ejercicio físico?3. ¿qué beneficios aporta el ejercicio físico?4. ¿Cuáles ejercicios físicos puedes realizar de acuerdo con tu edad?5. ¿Cuánto tiempo se debe dedicar al ejercicio diario?6. ¿Qué riesgo se tiene si no se hace ejercicio físico?7. Organiza y escribe en tu cuaderno un plan de ejercicios físicos para un mes, tres veces a la semana	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Identifica el concepto y conoce las capacidades físicas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación física, Recreación y deporte		Grado: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicio físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases		Actividades	
		INDIVIDUAL	GRUPAL
CIERRE	DINAMICA	Responder las preguntas en el cuaderno del área y evidenciarlas a través de fotos	Individual
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)		Los estudiantes tomarán fotos a los cuadernos donde demostrarán la realización del trabajo antes descrito y lo enviarán al profesor por correo electrónico, grupos en Messenger o whatsapp. Esta actividad tiene una duración de 15 días y tendrá plazo de entrega hasta el 26 de junio Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: gujo_12@hotmail.com	
Bibliografía		https://definicion.de/capacidades-fisicas/	