

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica	
	Proceso de Diseño Curricular	
GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA		

FECHA:	1 - 12 de junio	Página 1 de 6
--------	-----------------	---------------

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	DEPORTE Y SALUD.		
ELABORADO POR:	SANTIAGO AGUILAR ZULUAGA		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
CIENCIAS NATURALES	QUINTO	2	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Identificación, y explicación de la importancia de la práctica del deporte para la salud			
ESTÁNDARES			
Persisto en la búsqueda de respuestas a mis preguntas. Represento los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función.			
APRENDIZAJES			
Comprensión de la importancia del cuidado responsable del cuerpo humano.			
EVIDENCIAS			
Se realiza la actividad en hojas de bloc y serán entregadas al docente que pasara por ellas a la institución. Para los estudiantes que pasan por las guías en físico.			
PLATAFORMA VIRTUAL			
BLOG santiagoaguilarzuluaga.jimdofree.com			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN	<p>Tema El deporte los beneficios que genera en la salud física y mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la actividad hasta la pregunta número 13 en la primera semana de junio. 2. Que es la salud? 3. Que es el deporte? 4. Qué relación hay entre salud y deporte? <p>En la segunda semana se realizan las siguientes preguntas.</p>		
DESARROLLO	<p>Los estudiantes en la casa en compañía de los padres desarrollaran las actividades en el cuaderno y con la asesoría del profesor durante las clases. Teniendo en cuenta la teoría entregada y el taller que se encontrara en el blog del docente el cual pueden descargar, también se pueden apoyar con los videos que pone el profesor ampliando los conceptos y contenidos de los temas. Además se puede acceder al canal de youtube del profesor TU PROFE EN CASA que sirve de guía y acompañamiento pedagógico para el desarrollo de las actividades.</p> <p>EL CALENTAMIENTO FISICO</p> <p>El calentamiento es un conjunto de actividades realizados en la parte inicial de una sesión, de forma que el organismo pase de un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado, y prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favorece el rendimiento y evita posibles lesiones, disponiendo así de la máxima energía para un total aprovechamiento y disfrute de la actividad. El objetivo central del calentamiento consiste en incorporar al deportista o al alumno en la actividad a realizar, de forma progresiva y a un nivel deseado,</p>		

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

permitiendo la adaptación del corazón, de la circulación sanguínea, del aparato respiratorio, así como del trabajo a nivel tendinoso y muscular. Con el calentamiento conseguimos que, al elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, mejore la unidad neuromuscular, aumente el flujo sanguíneo local, el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática y disminuya la viscosidad muscular. Teniendo en cuenta el anterior texto responde las preguntas del 1 al 9:

1. Para qué sirve el calentamiento físico:
 - a) Para mejorar el rendimiento en la actividad física, disminuir el riesgo de que se produzcan lesiones y Preparar el cuerpo psicológicamente para la actividad física.
 - b) Para jugar y disponer el cuerpo a una actividad.
 - c) Para calentar los huesos y músculos.
 - d) Para ser más rápidos cuanto hacemos ejercicio.

2. Cuáles son las partes del calentamiento:
 - a) Movilidad articular y estiramiento
 - b) Estiramiento y activación dinámica general
 - c) Movilidad articular, activación dinámica general y estiramiento
 - d) Estiramiento y activación dinámica general

3. Uno de los objetivos primordiales del calentamiento es:
 - a) Calentar los huesos.
 - b) Motivar al deportista o al alumno a jugar.
 - c) Preparar el corazón.
 - d) Incorporar al deportista o al alumno en la actividad a realizar.

4. Lo que se busca al realizar el calentamiento es:
 - a) elevar la temperatura de los
 - b) calentar los huesos y las articulaciones.
 - c) Activar el corazón para evitar un infarto.
 - d) Calentar la sangre.

5. Cuando hablamos de movilidad articular nos referimos a:
 - a) Movimientos en los tendones
 - b) Movimiento de los huesos
 - c) Movimiento en las articulaciones
 - d) Movimiento en los músculos

6. Cuál de las siguientes articulaciones realiza menor número de movimientos:
 - a) la cadera
 - b) El codo
 - c) La muñeca
 - d) El tobillo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA
ZUR NIEDEN**

Gestión Pedagógica y Académica

Proceso de Diseño Curricular

GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA

7. Los movimientos que más se presentan en las articulaciones son:

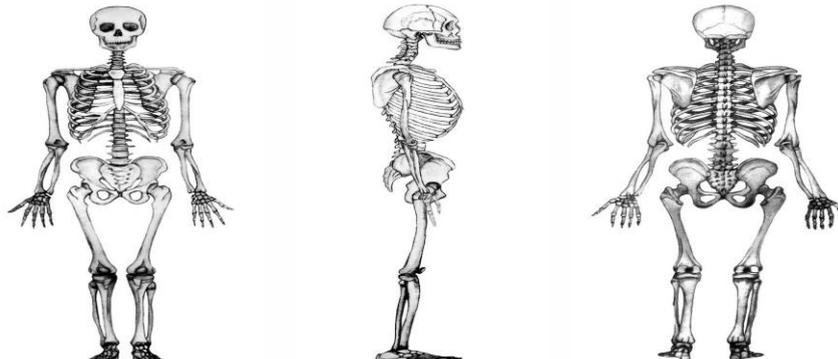
- a) Flexión – Circunducción.
- b) Anteroversión y retroversión
- c) Plantiflexión – Dorsiflexión
- d) Flexión y extensión

8. La articulación que más movimientos presenta es:

- a) El codo
- b) La cadera
- c) La muñeca
- d) La rodilla

9. son movimientos articulares menos

- a) flexión, extensión, Circunducción y manipulación
- b) Antero versión, Plantiflexión,
- c) Flexión, Circunducción, antero versión.
- d) Extensión, locomoción, manipulación.



10. cual es el hueso más grande del cuerpo humano:

- a) La Cadera
- b) El Fémur
- c) La Tibia
- d) El Radio

11. El cuerpo humano está conformado por:

- a) Músculos, huesos, y raíces.
- b) Músculos, Huesos, articulaciones y tendones.
- c) Músculos, Articulaciones y sistemas.
- d) Músculos, fosas, dedos.

12. En el calentamiento una de las partes es el estiramiento, este ejercicio se le realiza a que partes del cuerpo

- a) Las articulaciones

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

- b) Los huesos
- c) Los músculos
- d) Los tendones

13. Los huesos del brazo reciben el nombre de:

- a) Radio y fémur.
- b) Radio y cubito
- c) Cubito y fémur
- d) Fémur y humero.

ACTIVIDAD PARA LA SEGUNDA SEMANA

De acuerdo al siguiente texto, responder las preguntas del 14 a la 20

La práctica del deporte abarca todo lo relacionado con el cuerpo. Desde un punto, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Tiene como objetivo favorecer la salud física y mental del ser humano; de igual forma la eficiencia del movimiento, el desarrollo de sus habilidades motrices desde las más simples hasta las más complicadas por eso se recomienda a las personas: cuidar su alimentación, su descanso, hacer ejercicio y/o deporte con frecuencia, dormir bien, no consumir sustancias dañinas para su cuerpo, valorar su cuerpo y darle todos los cuidados que se merece. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en el deporte busca la competencia que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, se pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas reconociendo los efectos que genera el deporte en la mente y cuerpo.

14. la práctica del deporte puede contribuir al aprendizaje de las normas o convivencia ciudadana a través de:

- a) Juego limpio

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

	<p>b) Trabajo individual c) Desarrollando proyectos d) Participando de las clases de educación física.</p> <p>15. La práctica del deporte tiene como objetivo: a) Favorecer la salud física y mental del ser humano. b) Convertirlo en un deportista. c) Inducirlo a descansar 8 horas al día. d) Motivar al cuidado de su silueta.</p> <p>16. En la práctica del deporte se busca y se recomienda al ser humano. a) Divertirse en cine, teatro, fiestas y Parques. b) Cuidar su alimentación, descansar, hacer ejercicio-deporte, dormir bien, evitar licores y otras sustancias dañinas para su salud. c) Consumir los alimentos sin medir consecuencias. d) Caminar con malas posturas.</p> <p>17. Con el deporte se busca orientar la comprensión e importancia del ejercicio regular y así las personas evitarán: a) Movimientos torpes. b) Trabajar y estresarnos. c) Enfermedades producidas por el sedentarismo: la obesidad, los problemas. d) Practicar futbol constantemente.</p> <p>18. Desde el punto de vista pedagógico, la práctica del deporte tiene como objetivo: a) Ayudar a la formación integral del ser humano. b) Contribuir a la formación ósea c) Contribuir a la formación social del ser humano. d) Ayudar a la formación psicológica del ser humano.</p> <p>19. Con la práctica del deporte pretende desarrollar las competencias: a) La integración de la corporeidad b) Expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos c) El dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. d) Todos los anteriores.</p> <p>20. los temas vistos fueron: a) El calentamiento Global b) El esquema corporal c) los sistemas del cuerpo humano d) el deporte y el beneficio en la salud física y mental..</p>
CIERRE	Elaboración de las actividades de clases y desarrollo de los talleres en la

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

	<p>casa demostrando evidencias en el cuaderno, en un archivo que se puede enviar al correo del profesor sobre las actividades elaboradas (blog o el profesor de ser necesario pasar el archivo por el whatsapp.)</p> <p>Taller de cierre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que es sedentarismo y como afecta la salud? 2. Que es la hipertensión? 3. Que es la obesidad el colesterol y como se puede prevenir? 4. Que es la osteoporosis y que sistema afecta?
EVALUACIÓN	<p>Los estudiantes serán evaluados según el desarrollo de las actividades elaboradas en el cierre las cuales se entregaran en hojas de block en la institución en los días indicados y el profesor pasara por ellas, para los estudiantes que pasan por las guías en físico.</p>
RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Documento, diccionario, computador celular	1 al 12 de junio
APRECIACIÓN	
GLOSARIO	
Salud, deporte, patología, osteoporosis, hipertensión.	
BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA	
Santiagoaguilarzuluga.jimdofree.com	