



[WWW.IESANJUANDEDAMASCO.EDU.CO](http://WWW.IESANJUANDEDAMASCO.EDU.CO)

# CARPETAS PEDAGÓGICAS DAMASQUINA



**GRADO 10° - 11°  
2021**



<b>EDUCACION FISICA</b>		<b>PRIMER PERIODO</b>
Lic. NELSON CAMACHO		
<b>TEMA: SEDENTARISMO</b>		<b>GRADO: 10° - 11°</b>
<b>Subtemas</b>	ACTIVIDAD FISICA	
<b>Estándar:</b>	N.A.	
<b>Propósito</b>	Conocer y resaltar la importancia de la actividad física en la salud de los seres humanos.	
<b>Metodología</b>	Método inductivo-deductivo. De lo fácil a lo difícil	
<b>Indicador de Desempeño</b>	Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de hábitos de vida en la Institución Educativa San Juan De Damasco creando espacio de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	
<b>Recursos</b>	Videos, materiales reciclables, bastones cuerdas y otros.	

## Lecturas (material de estudio), Actividades semanal, de acuerdo a la intensidad horaria

Resumen En los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte hay que considerar los costes económicos en términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Podemos afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. En este artículo revisaremos brevemente cuáles son los efectos terapéuticos y preventivos de la actividad física en diversas enfermedades y condiciones.

Antes de iniciar la actividad programada anota en el cuaderno o bitácora de juegos- ejercicios, la actividad que vas a llevar a cabo para tenerla como evidencia.

Para ello considera las siguientes recomendaciones:

- Busca un entorno físico adecuado y seguro para realizar las actividades en casa. Evita salir “Quédate en casa”.
- Aliméntate sanamente. Procura que tu alimentación sea correcta y sin excesos, pues la energía que necesitas para moverte y crecer la obtienes de lo que comes.
- Hidrátate. Toma abundante agua cuando hagas la actividad física, pues tu cuerpo pierde líquidos y minerales que necesitas recuperar; es recomendable que tomes de 6 a 8 vasos diarios.
- Prepárate para la actividad física. Realiza ejercicios de estiramiento y calentamiento, como los que hacíamos antes de iniciar la clase de Ed. Física.
- Descansa para mantener una buena salud, recuperar energía. Procura dormir 8 horas diarias.
- Aséate. Después de realizar una actividad física o de manipular objetos, aséate para evitar enfermedades y con ello te sentirá cómodo.

LECTURA: la Cuarentena puede ser difícil para los adultos sobre todo para aquellos habituados a realizar muchas actividades sociales fuera de casa y en contacto con otras personas, pero sin duda es aún más dura para niños y jóvenes que en general tienen más energía para gastar, a menudo



muchos no entienden por qué tienen que permanecer encerrados durante mucho tiempo y, claro que sí, son presa fácil del aburrimiento.

Es cierto que un poco de aburrimiento puede ser beneficioso para los pequeños y también que los videos juegos y otros entretenimientos tecnológicos pueden estar bien durante un rato, pero tampoco es bueno que pasen mucho tiempo frente a las pantallas. Los días de confinamiento se les pueden hacer demasiado largos para sus padres. Para ayudar a pasar tal situación a continuación te daré unas actividades para que así te alientes y evites el agobio del aburrimiento.

## ACTIVIDAD No. 1

Realizar en tu cuaderno de 50 hojas de educación física la respuesta a las siguientes preguntas:

1. Que es el sedentarismo en la historia?
2. Que es el sedentarismo y sus características?
3. Por qué el hombre se hizo sedentario?
4. Cuál es el hombre sedentario?
5. Consecuencias del sedentarismo?
6. Como afecta un estilo de vida sedentaria a tu cuerpo?
7. Que es actividad física?
8. Cuáles son sus beneficios?
9. Por qué es importante la actividad física?
10. Que es la actividad física según la Organización Mundial De La Salud (O.S.M.)

Asistir a la invitación virtual para la realización de actividad física con el profesor Nelson Camacho, dicha invitación se le enviara al grupo por medio de un link, los que no puedan entrar a la clase virtual a través del link enviado deberán desarrollar 5 ejercicios de coordinación en el cuaderno y entregarlo el día que le corresponda llevarlo a la institución.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos:

Por correo electrónico a: [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) o al whatsapp 3122964514

FECHA DE ENTREGA: 25 DE FEBRERO de 6:30 a.m. a 1:00 p.m.

Quienes no tengan los medios electrónicos para enviarlos deberán hacer entrega del cuaderno con la temática desarrollada el día 26 DE FEBRERO a las 9:00 a.m. en la Institución Educativa San Juan De Damasco.

## ACTIVIDAD No.2

Para hombres:

Realizar una maqueta de una cancha de futbol con material reciclable colocando en ella los jugadores en la posición que le corresponda. Y desarrollar en el cuaderno la función de cada uno de los jugadores, investigar la historia del futbol consignarla en el cuaderno, todo debe estar marcado con nombre apellidos y grado.

Para las mujeres:

Realizar una maqueta de una cancha de voleibol con material reciclable colocando en ella los jugadores en la posición que le corresponda. Y desarrollar en el cuaderno la función de cada uno de



# Institución Educativa San Juan de Damasco

Preescolar – Básica Primaria – Básica Secundaria y Media Técnica  
Aprobado por Resolución No 0388 de diciembre de 1988  
NIT: 806-011-909 – D- DANE: 213001007797 - Núcleo Educativo N° 09 Zona Centro



los jugadores, investigar la historia del voleibol consignarla en el cuaderno, todo debe estar marcado con nombre apellidos y grado.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos:  
Por correo electrónico a: [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) o al whatsapp 3122964514

FECHA DE ENTREGA: 25 DE MARZO de 6:30 a.m. a 1:00 p.m.

Quienes no tengan los medios electrónicos para enviarlos deberán hacer entrega del cuaderno con la temática desarrollada el día 26 DE MARZO a las 9:00 a.m. en la Institución Educativa San Juan De Damasco.

## ACTIVIDAD No. 3

Realiza un video donde ejecutes 10 ejercicios diferentes en escalera coordinativa si no la tienes puedes hacerla con tiza o crayones en el piso, con cordones, con cuerdas, con bastones o cualquier material que te sirva.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos:  
Por correo electrónico a: [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) o al whatsapp 3122964514

FECHA DE ENTREGA: 22 DE ABRIL de 6:30 a.m. a 1:00 p.m.

Quienes no tengan los medios electrónicos para enviarlos deberán hacer entrega del cuaderno con la temática desarrollada el día 23 DE ABRIL a las 9:00 a.m. en la Institución Educativa San Juan De Damasco.

**QUEDATE EN CASA, CUIDATE Y CUIDA A LOS TUYOS.**