

**I.E.T.I. LUZ HAYDEE GUERRERO MOLINA**  
**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GUÍA DE ACTIVIDADES NO PRESENCIALES**  
**2021**



**PERIODO II**  
**GUIA 2 – SECCIÓN GENERAL**

<b>Grado</b>	<b>OCTAVOS Y NOVENOS 8°-9°</b>
<b>Intensidad horaria semanal</b>	2 horas a la semana
<b>Tema</b>	<p style="text-align: center;"><b>Habitos Saludables: Alimentación, ejercicio y rendimiento académico</b></p> <p>Son muchos los estudios que relacionan alimentación y estilo de vida sanos con un buen aprendizaje a nivel académico. En esta actividad veremos la importancia de la nutrición y, en especial, la importancia de la alimentación en los niños y su relación con el rendimiento escolar.</p>
<b>Estándar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiono sobre los efectos de una buena alimentación.</li> <li>• Identifico los habitos alimeticios que debo seguir para una vida sana.</li> <li>• Realizo diferentes actividades físicas que propenden hacia el cuidado y desarrollo de mi cuerpo durante el aislamiento sanitario y en mi tiempo libre.</li> </ul>
<b>Competencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconcer la educación física como una disciplina para asumir cambios en mi desarrollo personal.</li> </ul>
<b>Espacios de comunicación general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes por correo electrónico: <a href="mailto:d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co">d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co</a></li> <li>• Mensajes a travez de la aplicación whatsapp: 3154270470, escribir siempre el nombre completo del estudiante y el curso.</li> </ul>
<b>Actividades generales</b>	Para el desarrollo de este tema se realizaran actividades de investigación teórica y actividades prácticas como diferentes circuitos de ejercicios propuestos para el desarrollo de todas las cualidades físicas.

**ACTIVIDAD 1**

<b>Nombre de la actividad</b>	Alimentación y rendimiento académico
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación sana.</li> <li>• Relación entre alimentación sana y rendimiento académico.</li> </ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno u hojas de block</li> <li>• Lápiz, lapicero</li> <li>• Celular o computador con acceso a internet</li> </ul>

## Actividad 1

Lee con detenimiento el siguiente texto:

### **¿Qué incluye la alimentación infantil saludable?**

En general, está basada en un alto consumo de vegetales, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva, carnes magras, pescados grasos y lácteos descremados y bajos en calorías. Pero además, *debe combinarse con actividad física regular (en juegos y en deporte)*.

### **Nutrición y rendimiento escolar**

Un Observatorio internacional sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias detecta relación entre buenas notas y comer bien. Una de sus conclusiones sorprendente es que “los niños que siguen una dieta equilibrada sacan más sobresalientes”. En concreto, el 32% de los niños españoles de hasta 12 años saca un excelente en lenguas y/o ciencias, proporción que sube 14 puntos (hasta el 46%) entre los que siguen una alimentación saludable.

Dentro del mismo grupo de población escolar (de 3 a 12 años), solo el 28% de los niños está muy contento con sus tareas escolares, porcentaje que aumenta hasta el 42% entre quienes comen de forma saludable. En el grupo general está contento con sus notas el 40%, y en el de los que siguen una alimentación sana, el 60%.

Y no solo suben los resultados, también mejora la motivación. La proporción de escolares españoles que comen bien y a los que no les cuesta ir al cole alcanza el 84%.

### **¿Qué recomendaciones hacen los expertos en alimentación infantil?**

La cantidad de fruta diaria es de 3 piezas, y la de verduras de 2 raciones al día. Una alimentación saludable en la infancia debe incluir, en el día a día, el consumo de fruta natural y de verduras frescas, y al menos una vez a la semana legumbres, pescados y frutos secos. Las carnes magras también son muy importantes en la alimentación de los niños. La bebida principal debe ser el agua, y para el aliño habitual, mejor el aceite de oliva.

Para que exista una dieta equilibrada, los expertos aconsejan en el plato un 50% de verduras y hortalizas, un 25% de hidratos de carbono y un 25% de proteínas.

### **Conocimiento entre los padres, pero no siempre buenas prácticas**

Diferentes estudios sobre la alimentación infantil afirman que una buena información entre los padres no garantiza unas buenas prácticas a la hora de la alimentación de sus hijos. En las familias existe un alto o un moderado conocimiento sobre la importancia de la alimentación en los niños, pero los hábitos en la mesa ya son otro cantar, y siguen sin ser los correctos. Aprobado alto en teoría, pero un sonoro suspenso en la práctica.

Así lo confirman los últimos datos del Observatorio, que indican que aunque el 69% de los padres dice saber la cantidad de fruta (3 piezas) que debe ofrecerle a sus hijos diariamente, solo un 17% llega al consumo óptimo. Y en las verduras, el 66% sabe que la cantidad indicada son dos raciones al día, pero solo el 54% declara cumplirlo.

Otra estadística que desata las alarmas es que solo el 10% de las familias con hijos de 3 a 12 años sigue realmente una alimentación equilibrada y saludable, según el estudio. Hay conocimiento sobre la importancia de la alimentación en los niños e incluso sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar, pero las familias no lo aplican, amparadas en el estilo de vida actual y en la falta de tiempo.

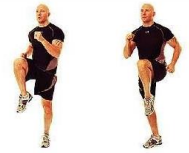
## Descripción de la Actividad

	Para ampliar este tema, puedes dar click al siguiente enlace y ver el video: <a href="https://youtu.be/kYJ5ThzSH_A">https://youtu.be/kYJ5ThzSH_A</a>
<b>Entrega de Evidencia</b>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 1</b></p> <p><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyandote en la lectura anterior, debes escribir en tu cuaderno (o en hojas de block) si llevas o no una alimentación saludable, y por qué?</li> <li>• Escribe en tu cuaderno cuales son las frutas y vegetales que más te gustan</li> <li>• Escribe un compromiso o cambio que quieras hacer para mejorar tus hábitos alimenticios.</li> <li>• Envías fotos o escaneos de las páginas escritas, al correo electrónico o al whatsapp escrito anteriormente.</li> <li>• <b>Fecha límite de entrega: 20 de agosto del 2021</b></li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logros alcanzados</li> </ul>
<b>Referentes bibliográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.coren.es/como-influye-la-alimentacion-en-el-rendimiento-escolar/">https://www.coren.es/como-influye-la-alimentacion-en-el-rendimiento-escolar/</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/kYJ5ThzSH_A">https://youtu.be/kYJ5ThzSH_A</a></li> </ul>

## ACTIVIDAD 2

<b>Nombre de la actividad</b>	La Actividad Física Como Parte Importante De Mi Vida
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos de ejercicios físicos como medio para el mejor uso de mi tiempo libre y mejorar mi salud</li> </ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda para hacer actividad física</li> <li>• Una botella con agua</li> <li>• Una toalla pequeña</li> <li>• Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones</li> <li>• Una silla</li> <li>• Un cronometro o reloj</li> <li>• Celular</li> </ul>
<b>Descripción de la Actividad</b>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.1</b></p> <p><b>Circuitos de ejercicios</b></p> <p>Antes de comenzar la rutina de ejercicios, debes recordar hacer un calentamiento para preparar tu cuerpo para el trabajo más fuerte. Para ello puedes hacer diferentes movimientos que involucren todas tus articulaciones, como los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, los codos y muñecas, y por último el cuello. Finalmente se hace un trote en el puesto por 30 segundos, terminando con un corto estiramiento de los grandes grupos musculares (recordar los estiramientos que se hacían en la clase).</p> <p>Ahora estamos listos para comenzar con el circuito que, en esta oportunidad, está compuesto por 8 ejercicios. A continuación haremos la descripción de cada ejercicio y el tiempo de ejecución:</p>

**Ejercicio 1:** Skipping en el puesto. Se hace un trote en el puesto pero elevando las rodillas a la altura de la cadera. Se realiza este ejercicio **durante 40 segundos**, o se cuentan 40 elevaciones de las piernas.



Skippina

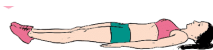


Triceps y pectoral

**Ejercicio 2:** Flexiones de brazo en diamante (con las manos juntas). **Los hombres realizan 12 repeticiones, y las mujeres 15 repeticiones.** Los hombres lo harán apoyando los pies y las manos en el suelo (ver la figura) y las mujeres si lo desean pueden apoyarse en sus rodillas teniendo cuidado de no dejar la cadera arriba (ver la figura).



**Ejercicio 3:** Zancada lateral. Se separan las piernas hasta donde sea cómodo y luego se hace una flexión de una de las piernas, se repite esta flexión por 10 veces, y luego se hace lo mismo con la otra pierna. (Como lo muestra la figura). En total se **realizan 10 flexiones con la pierna derecha y 10 flexiones con la pierna izquierda.** Si tienes dudas de cómo se realiza este ejercicio, mira el siguiente video: <https://youtu.be/VuJb4nD50ow>



**Ejercicio 4:** Abdominales bajas. Tendidos en el suelo colocamos los brazos al lado de nuestro cuerpo y elevamos al mismo tiempo ambas piernas hasta lograr un ángulo de 90° con respecto al suelo (ver la figura). **Se realizan 20 repeticiones.**

**Ejercicio 5:** Burpees. Este ejercicio consiste en hacer una flexión de brazos completa y luego realizar un salto donde nuestras manos se tocan arriba de la cabeza (ver la figura). **Se realizan 10 Burpees.** Si tienes dudas de cómo se realiza este ejercicio, mira el siguiente video: <https://youtu.be/FRXcYhsPri4>



**Ejercicio 6:** Abdominales altas con apoyo en asiento. Buscamos una silla donde poder apoyar nuestras piernas (como lo muestra la figura), trataremos de levantar el tronco del suelo todo lo que podamos. **Se realizan 20 repeticiones.**



Escaladora

**Ejercicio 7:** Escaladora. Adoptamos la posición de tumbados en el suelo, apoyándonos solo con las manos y los brazos extendidos, y con la punta de los pies. Luego se llevan las rodillas hacia el pecho de forma alternada y rápida, primero la derecha y luego la izquierda, como lo muestra la figura. Se realiza este ejercicio **durante 30 segundos.** Si tienes dudas de cómo se realiza este ejercicio, observa el siguiente video: [https://youtu.be/ID\\_gfTofg4A](https://youtu.be/ID_gfTofg4A)

Una vez terminado el circuito de los 7 ejercicios, se descansa 1 minuto y se toma un poco de agua. Luego se vuelve a repetir el circuito 2 veces más, para un total de **3 vueltas** al circuito,

	<p>siempre se descansa 1 minuto al final de cada circuito.  <b>OJO...</b>No olvides hacer <b>un buen estiramiento de todos los grupos musculares al finalizar tu rutina de ejercicios</b>, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.</p> <p>Esta rutina de ejercicios se relizara del <b>2 al 20 de agosto</b>, debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana (el día de la clase y otros 2 días más en la semana).</p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.2</b></p> <p><b>Circuito de ejercicios (del 23 de agosto al 10 de septiembre):</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Skiping en el puesto, <b>X 40 segundos</b>  <b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo en diamante (lagartijas), <b>X 15 repeticiones Hombres y Mujeres</b>  <b>Ejercicio 3:</b> Zancada lateral, <b>X 12 repeticiones con cada pierna</b>  <b>Ejercicio 4:</b> Abdominales bajas, <b>X 25 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 5:</b> Burpees, <b>X 12 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 6:</b> Abdominales altas, <b>X 25 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 7:</b> escaladora, <b>X 40 segundos</b>  <b>Se le darán 4 vueltas al circuito.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.3</b></p> <p><b>Circuito de ejercicios (del 13 de septiembre al 1 de octubre):</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Skiping en el puesto, <b>X 40 segundos</b>  <b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo en diamante (lagartijas), <b>X 15 repeticiones Hombres y Mujeres</b>  <b>Ejercicio 3:</b> Zancada lateral, <b>X 12 repeticiones con cada pierna</b>  <b>Ejercicio 4:</b> Abdominales bajas, <b>X 25 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 5:</b> Burpees, <b>X 12 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 6:</b> Abdominales altas, <b>X 25 repeticiones</b>  <b>Ejercicio 7:</b> escaladora, <b>X 40 segundos</b>  <b>Se le darán 4 vueltas al circuito.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Entrega de Evidencia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2</b></p> <p><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes enviar un <b>clip de video</b> (de máximo 2 minutos) donde se pueda observar la ejecución de los ejercicios. Recuerda q solo es necesario hacer un video semanal (aunque tus rutinas de ejercicios debes hacerlas mínimo 3 veces en la semana para mejorar tu condición física). <b>RECOMENDACIÓN PARA HACER EL VIDEO:</b> el video lo puedes hacer de la siguiente forma...grabas 10 segundos del primer ejercicio, pausas el video (tú sigues en tu ejercicio), luego grabas otros 10 segundos del segundo ejercicio y pausas el video (tú sigues en tu ejercicio), luego el tercer ejercicio...lo pausas, y así hasta q llegues al último ejercicio. Aunque lógicamente tu seguirás dando las vueltas al circuito que resten...las cuales son 4 en total!. De esa forma puedo ver como haces cada ejercicio y corregirte si es necesario...y el video no queda tan pesado para enviar!!</li> <li>• <b>Actividad 2.1:</b> 1 clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 21 de septiembre al 2 de octubre. Fecha límite de entrega miércoles 7 de octubre.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.2:</b> 1 clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 5 al 16 de octubre. Fecha límite de entrega miércoles 21 de octubre.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.3:</b> 1 clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 19 al 30 de octubre. Fecha límite de entrega miércoles 4 de noviembre.</b></li> </ul>

<b>Recomendaciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben pasar mínimo 30 minutos para iniciar la actividad física).</li> <li>• Usar ropa cómoda.</li> <li>• Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones.</li> <li>• Tratar de no hacer pausas prolongadas al cambiar de ejercicio. Hacer una pausa de máximo 1 minuto al terminar cada vuelta al circuito, para hidratar y descansar.</li> <li>• Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico.</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logros alcanzados</li> </ul>
<b>Referentes bibliográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwiY3cbbpl7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-">https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwiY3cbbpl7qAhXoZjABHWN5BE4Q2-</a></li> <li>• <a href="https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes">https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/VuJb4nD50ow">https://youtu.be/VuJb4nD50ow</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/ID_gfTofg4A">https://youtu.be/ID_gfTofg4A</a></li> </ul>