

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

Fecha de Iniciación: 19-10-2021	Fecha de terminación : 26-11-2021
Docente(s): GILBERTO CUERO – WILSON PALOMINO	
Institución Educativa: I.T.I Luz Haydee Guerrero Molina	Sede: PRINCIPAL
Área(s): EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	
Medio de comunicación con el Docente	E-mail: d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co Whatsapp: 315 427 04 70
PERIODO III	
GRADOS 6° - 7° (SEXTOS Y SEPTIMOS)	

Tópico generativo:
Por qué los niños no deben tomar gaseosas?

A pesar que en el mercado se encuentra una gran variedad de bebidas gaseosas y azucaradas, la población infantil no debe consumir estos productos ya que los predispone a una gran cantidad de enfermedades relacionadas con su alto contenido de azúcar.

Estándar	Aprendizajes	Evidencias de Aprendizaje	Nivel de Desempeño
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiono sobre los efectos de tomar bebidas gaseosas. • Identifico los hábitos alimenticios para tener una vida sana. • Realizo diferentes actividades físicas que propenden hacia el cuidado y desarrollo de mi cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos de las bebidas gaseosas. • Enfermedades asociadas al consumo de bebidas gaseosas. • Diferentes tipos de ejercicios para desarrollar determinados grupos musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarea escrita sobre el consumo de gaseosa. • Correcta ejecución de los ejercicios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Superior • Alto • Medio • Bajo

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

Rutina de Pensamiento	Antes pensaba....ahora pienso!!
Destreza de Pensamiento	Toma de desición.

Leer el siguiente texto:

Por qué los niños no deben tomar gaseosas?



La mayoría de nosotros sabe que las gaseosas son malas para la salud pero muy pocos conocen el impacto que su consumo puede tener en el desarrollo de los niños. Por ejemplo, existen varios estudios que ya han demostrado la relación que existe en tomar gaseosas y el mayor riesgo de tener fracturas óseas.

De acuerdo al estudio realizado por la Universidad de Harvard, los niños que toman bebidas gaseosas tienen 3 veces más riesgo de tener fracturas óseas comparado con aquellas que no tomaban este tipo de bebidas.

Las gaseosas tienen ácido fosfórico, el cual disminuye los niveles de calcio y aumenta los niveles de fosfato de la sangre y la excreción urinaria de calcio. Esto hace que los huesos, con el paso del tiempo, se descalcifiquen y se debiliten.

Otras razones para restringir el consumo de bebidas gaseosas en los niños son:

- **Caries dental y erosión del esmalte dental:** en los niños y adolescentes la estructura del esmalte dental, es aún porosa y es fácilmente atacada por ácidos, provenientes de los restos alimenticios o de los ácidos presentes en las bebidas gaseosas, por lo que su consumo debilita aún más los dientes y hace más fácil que progrese la caries.
- **Enfermedades cardíacas:** Las dietas con altas cantidades de azúcar pueden contribuir a desarrollar enfermedades cardíacas en personas que tienen el síndrome X o síndrome metabólico. Estas personas presentan insulino-resistencia, hipertensión arterial, altos niveles

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

de triglicéridos, obesidad abdominal y altos niveles de azúcar en sangre.

Así mismo muchos estudios han descubierto que las personas que consumen 1 ó más gaseosas por día, ya sea dietética o no, tienen un 50% más de riesgo de desarrollar el síndrome metabólico que con el tiempo traerá enfermedades cardíacas, infarto y diabetes.

- **Alteraciones renales:** diversos estudios han comprobado que las bebidas gaseosas tienen el potencial de aumentar el riesgo de desarrollar cálculos renales. Como hemos visto las gaseosas contienen ácido fosfórico. Un exceso de este ácido alienta la formación de cálculos renales.
- **Alteraciones del comportamiento:** las bebidas gaseosas contienen cafeína, la cual causa efectos en el comportamiento ya que aumenta el estado de alerta, causa nerviosismo, irritabilidad, insomnio y taquicardia. Los niños desarrollan dolores de cabeza, cansancio y les cuesta irse a dormir.

Además la adicción que provoca la cafeína, hace que el consumidor no deje de beber este tipo de refrescos u otras bebidas que contengan cafeína. Existen estudios que han demostrado que la cafeína presente en 2 ó 3 latas de gaseosas por día (100 mg/día) es suficiente para producir dependencia física.

¿Qué beber en lugar de bebidas gaseosas?

De preferencia agua, jugos de frutas naturales con poco azúcar o sin azúcar agregado.

Recomendaciones:

Los niños no siempre hacen lo que dicen los padres, pero SIEMPRE harán lo que hacen ellos, y eso incluye, sin lugar a dudas, sus hábitos dietéticos. Si los padres consumen bebidas gaseosas regularmente, esto tendrá una gran influencia sobre los hijos.

Al realizar las compras para el consumo diario, evitar comprar todo tipo de bebidas azucaradas o carbonatadas.

Si deseamos que un niño deje de tomar bebidas gaseosas debemos primero explicarle, con la mayor disposición y paciencia, las razones del porqué éstas bebidas son tan perjudiciales. No lo hagamos de mala gana ni menos con gritos y castigos, recordemos que fuimos los padres los que permitimos su consumo inicial.

<http://mamasgallina.blogspot.com/2017/05/por-que-ningun-nino-deberia-tomar.html>

Para que tengas una idea más clara sobre este tema, te invitamos a ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/nSLHP+2NtNO>

<https://youtu.be/-6xkeJ8Fyr4>

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

	Actividad 1
Entrega de Evidencia	<p>Qué debes entregar? Apoyándote en la lectura anterior, debes escribir en tu cuaderno (o en hojas de block):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuantas gaseosas consumes en la semana? 2. Antes de leer el texto anterior y ver los videos, Qué pensabas sobre las bebidas gaseosas? 3. Qué piensas ahora sobre las bebidas gaseosas?. Escribe un compromiso que desees hacer frente al consumo de bebidas gaseosas. <ul style="list-style-type: none"> • Envía fotos o escaneos de las páginas escritas, al correo electrónico o al whatsapp escrito anteriormente. • Fecha límite de entrega: Noviembre 5 del 2021
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Texto realizado en el cuaderno
Referentes bibliográficos	<ul style="list-style-type: none"> • http://mamasgallina.blogspot.com/2017/05/por-que-ningun-nino-deberia-tomar.html • https://youtu.be/nSLHPt2NtNO • https://youtu.be/-6xkeJ8Fyr4

Nombre de la actividad	ACTIVIDAD 2 La Actividad Física Como Parte Importante De Mi Vida
Contenidos	Circuitos de ejercicios físicos como medio para el mejor uso de mi tiempo libre
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa cómoda para hacer actividad física • Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones • Una botella con agua • Una toalla pequeña • Un cronometro o reloj • Celular
Descripción de la Actividad	<p style="text-align: center;">Actividad 2.1</p> <p>Circuito de ejercicios 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.</p>



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

GUIA DE APRENDIZAJE

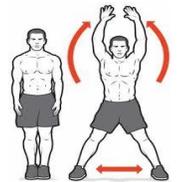
CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION



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).

Ahora estamos listos para comenzar con el circuito que, en esta oportunidad, está compuesto por 5 ejercicios, cada ejercicio tendrá un número determinado de repeticiones que deben realizarse en un límite de tiempo. A continuación haremos la descripción de cada ejercicio y el Reto que se debe cumplir.

Ejercicio 1: Salto de títere. Se inicia el salto con los brazos al lado del cuerpo y las piernas cerradas, luego en un salto se llevan los brazos arriba y se separan las piernas al mismo tiempo. **Retto:** realizar 30 saltos en menos de 40 segundos.



Flexiones Brazos

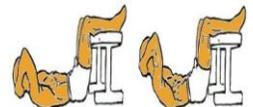
Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas). Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres pueden apoyar las rodillas. **Retto:** realizar 12 lagartijas en menos de 20 segundos.



Sentadilla Salto

Ejercicio 3: Sentadillas con salto. Se deben flexionar las piernas solo hasta los 90 grados. **Retto:** realizar 12 repeticiones en menos de 25 segundos.

Ejercicio 4: Abdominales con apoyo en asiento. Buscamos una silla donde poder apoyar nuestras piernas, como lo muestra la figura. **Retto:** realizar 20 repeticiones en menos de 35 segundos.



Ejercicio 5: Plancha. Apoyados sobre los antebrazos y las puntas de los pies, tratamos de mantener nuestro cuerpo totalmente en línea recta, quieto, es muy importante mantener en todo momento los músculos abdominales contraídos. **Retto:** sostener la posición de la plancha durante 20 segundos.

Una vez terminado el circuito de los 5 ejercicios, se descansa 30 segundos y se toma un poco de agua. Luego se vuelve a repetir el todo el circuito 2 veces más, para un total de 3 vueltas al circuito, siempre se descansa 30 segundos al final de cada circuito.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

	<p>OJO...No olvides hacer un buen estiramiento de todos los grupos musculares al finalizar tu rutina de ejercicios, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.</p> <p>Esta rutina de ejercicios se relizara del 4 al 29 de octubre, 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;">Actividad 2.2</p> <p>Circuito de ejercicios (del 1 al 12 de noviembre):</p> <p>Ejercicio 1: Salto de títere. Reto: 35 saltos en menos de 45 segundos.</p> <p>Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas) Reto: 15 lagartijas en menos de 25 segundos.</p> <p>Ejercicio 3: Sentadilla con salto. Reto: 15 repeticiones en menos de 25 segundos.</p> <p>Ejercicio 4: Abdominales con piernas elevadas. Reto: 25 repeticiones en menos de 35 segundos.</p> <p>Ejercicio 5: Plancha. Reto: sostener la plancha durante 25 segundos. Se le darán 4 vueltas al circuito.</p> <p style="text-align: center;">Actividad 2.3</p> <p>Circuito de ejercicios (del 15 al 26 de noviembre):</p> <p>Ejercicio 1: Salto de títere. Reto: 40 saltos en menos de 45 segundos.</p> <p>Ejercicio 2: Flexiones de brazo (lagartijas) Reto: 15 lagartijas en menos de 20 segundos.</p> <p>Ejercicio 3: Sentadilla con salto. Reto: 20 repeticiones en menos de 30 segundos.</p> <p>Ejercicio 4: Abdominales con piernas elevadas. Reto: 30 repeticiones en menos de 45 segundos.</p> <p>Ejercicio 5: Plancha. Reto: sostener la plancha durante 30 segundos. Se le darán 4 vueltas al circuito.</p>
Entrega de Evidencia	<p style="text-align: center;">Qué debes entregar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debes enviar un clip de video (o pueden ser varios) donde se pueda observar la ejecución de los 5 ejercicios con sus repeticiones completas. Recuerda q solo es necesario hacer un video semanal (aunque tu rutina de ejercicios debes hacerla mínimo 3 veces en la semana para mejorar tu condición física). RECOMENDACIÓN PARA HACER EL VIDEO: el video lo puedes hacer de la

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	GUIA DE APRENDIZAJE				
	CODIGO	VERSION	FECHA	PAGINACION	

	<p>siguiente forma...grabas el número de repeticiones o tiempo que debe durar el ejercicio y pausas el video, luego grabas segundo ejercicio y pausas el video, 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... 3 o 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!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2.1: clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 4 al 29 de octubre. Fecha límite de entrega domingo 31 de octubre. • Actividad 2.2: clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 1 al 12 de noviembre. Fecha límite de entrega domingo 14 de noviembre. • Actividad 2.3: clips de video de la rutina de ejercicios de la semana del 15 al 26 de noviembre. Fecha límite de entrega domingo 28 de noviembre.
Recomendaciones generales	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben pasar mínimo 30 minutos luego de la comida para iniciar la actividad física). • Usar ropa cómoda pero completa, no hacer los ejercicios en chanclas. • Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones. • Tratar de no hacer pausas prolongadas al cambiar de ejercicio. Hacer una pausa de máximo 30 segundos al terminar cada vuelta al circuito, para hidratar y descansar. • De ser necesario, pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video.
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de las rutinas de ejercicios en la video clase • Clips de video enviados vía whatsapp o E-mail
Referentes bibliográficos	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.google.com/search?q=rutinas+de+ejercicios+en+casa&tbm=isch&ved=2ahUKEwiY3cbbpI7qAhXoZjABHWN5BE4Q2- • https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes