

**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>Grados</b>                           | <b>Sextos y Séptimos (6°-7°)</b>   |
| <b>Intensidad horaria semanal</b>       | 2 horas a la semana  |
| <b>Tema</b>                             | <p style="text-align: center;"><b>La Actividad física Vs Aparatos Electrónicos</b></p> <p>Para evitar un contagio masivo del COVID-19, toda la población Colombiana ha estado en un confinamiento obligatorio durante casi 6 meses. Esto ha traído diversos problemas de salud tanto física como mental. Uno de ellos es el exceso en el uso de aparatos electrónicos por parte de la población infantil. Y la actividad física juega de nuevo un papel fundamental para que los niños y jóvenes tengan una alternativa más sana frente al uso de su tiempo libre.</p> |
| <b>Estándar</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en la asimilación de los diferentes cuidados que debo tener para evitar el uso excesivo de aparatos electrónicos.</li> <li>• Reconozco las cualidades físicas de mi cuerpo.</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>• Reconocer 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 través 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 realizarán 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> | Niños y aparatos electrónicos.  |
| <b>Contenidos</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas causados por el uso excesivo de aparatos electrónicos.</li> </ul>        |
| <b>Materiales</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno u hojas de block</li> <li>• Lápiz, lapicero</li> <li>• Celular</li> </ul> |

### Actividad 1

Leer con detenimiento el siguiente texto:

#### Los Niños y Los Aparatos Electrónicos

La televisión es una presencia diaria en la vida de la mayoría de los niños, y ellos usan ampliamente los juegos de video, los computadores y los celulares. Pero ¿cómo es eso de que estar expuesto a la televisión, a los computadores, a los juegos electrónicos y otras cosas por el estilo afecta la salud y el desarrollo de los niños? Los investigadores y los doctores que se preocupan por los niños están de acuerdo en que la televisión y otros tipos de aparatos electrónicos de pantalla no son actividades apropiadas para los niños muy pequeños, y también, que a los niños de más edad se les debería vigilar cuidadosamente y mantener dentro de los límites de seguridad cuando están mirando o jugando con alguno de estos aparatos.

#### ¿Cuáles son los peligros de la televisión y los aparatos electrónicos para los niños?

La televisión y los juegos electrónicos pueden tener un efecto negativo en la salud física y emocional de los niños, en su desarrollo social, en sus habilidades académicas y en su conducta. Abajo están algunos de los **efectos negativos** que se sospecha que los aparatos electrónicos tienen sobre los niños:

1. **Mala nutrición y obesidad.** Los niños necesitan tiempo para jugar activamente y hacer ejercicio. Los juegos diarios vigorosos los ayuda a desarrollar músculos y a mantener una buena condición cardiovascular. Sin embargo, mirar televisión, estar en juegos de video ya sea en consolas (como Play Station), en computadores o en celulares, son maneras sedentarias de pasar el tiempo y no ofrecen beneficios físicos. Además, los niños que ven televisión son blancos vulnerables de propaganda sobre productos alimenticios de poco valor nutricional. Alimentos saludables y nutritivos se presentan raramente en las propagandas de la televisión que tienen que ver con los niños. La investigación ha demostrado que los niños que pasan una cantidad de tiempo prolongada mirando programas de televisión están a un riesgo más alto de estar en sobrepeso y ser obesos en la niñez y más tarde en su vida.

La televisión y los aparatos electrónicos desplazan la interacción social. El tiempo que se pasa viendo televisión o en los video juegos es tiempo que no ha sido usado en una actividad creativa, o interactuando con otras personas. Mirar televisión es una experiencia especialmente pasiva, que no ofrece ninguna oportunidad para interactuar o responder. Cuando la cantidad de tiempo que se pasa frente a la televisión, o sentado en una mesa de juegos de video es prolongada, esto puede desplazar actividades sociales como jugar, o aún conversar. Pasar mucho tiempo con aparatos electrónicos puede ser una experiencia aislada, con un impacto negativo en el desarrollo de las actividades sociales.

2. **Violencia y conducta agresiva.** Muchos programas de televisión y juegos electrónicos presentan situaciones de violencia y destrucción. Los estudios de investigación han mostrado que los niños que están expuestos a imágenes violentas están inicialmente asustados y traumatizados. Con una exposición repetida, los niños pierden la sensibilidad a los efectos reales de la violencia. Los niños expuestos de esta manera pueden actuar agresivamente, sin ningún sentido de las consecuencias.

3. **Cigarrillo y Alcohol.** Muchas películas y programas de televisión embellecen el fumar y el tomar bebidas alcohólicas. Además, los personajes de la televisión y de las películas se muestran con frecuencia recreándose con el uso de estas sustancias. Estas imágenes envían el peligroso mensaje a los niños de que el abuso de tales sustancias es una conducta normal o atractiva de los adultos.

Descripción de la  
Actividad

4. **Problemas de atención.** Los investigadores han encontrado que ver televisión o usar aparatos electrónicos en exceso, está asociado con problemas de atención más adelante. Esta falta de atención conlleva problemas académicos, ya que se reduce el tiempo de estudio, además de alejarlo del mundo real.

5. **Alteraciones del estado de ánimo.** El uso de dispositivos electrónicos justo antes de dormir dificulta la conciliación del sueño. Al no dormir lo suficiente, pueden aparecer alteraciones en el estado de ánimo de los niños como estrés, desánimo, ansiedad y depresión. Puede surgir ansiedad o impaciencia cuando la conexión es lenta, por no encontrar a algún amigo conectado o irritabilidad cuando los padres lo interrumpen.

6. **Problemas visuales.** Se ha encontrado que algunos de los síntomas que experimentan las personas que viven con la vista fija en las pantallas del celular, tableta o computadora, son; Ardor, lagrimeo, resequedad en los ojos debido a la reducción del parpadeo y dificultad en enfoque a distancias con visión borrosa, sensación de ojos rojos, vista cansada y miopía temporal, los cuales puede ocasionar daños irreversibles. Otros especialistas han señalado que es posible llegar a sufrir enfermedades como la miopía o la degeneración macular, este último, generando por el deterioro de la mácula (la capa de tejido sensible a la luz que se encuentra en la parte posterior del ojo) es la principal causa de ceguera en el mundo.

#### **Recomendaciones para evitar estos efectos negativos.**

Es necesario tener en cuenta, que en sí, los aparatos electrónicos no hacen daño, lo que hace daño es el uso excesivo de estos por tiempos prolongados. **Para evitar caer en el exceso**, te invitamos a tener en cuenta los siguientes **consejos**:

- ✓ Si por cuestiones académicas debes estar por más de una hora al frente de un computador, tablet o celular, procura hacer pausas cada media hora para descansar los ojos.
- ✓ Mantener una distancia de 40 centímetros con la pantalla del dispositivo.
- ✓ Utilizar un ambiente con buena iluminación cuando se usen estos dispositivos.
- ✓ El tiempo de juego en dispositivos electrónicos no debes sobre pasar las 2 horas como máximo.
- ✓ Realiza actividades deportivas, de entretenimiento y/o culturales en tu tiempo libre , ya sea con amigos o en familia con el propósito de propiciar el diálogo, establecer vínculos afectivos y unión familiar.
- ✓ Frente al televisor procura no estar más de 3 o 4 horas continuas, pues esto afectará tu tiempo de ciclo de sueño.
- ✓ Procura acostarte a dormir entre las 9 y las 10 pm, para que puedas tener un ciclo de sueño de mínimo de entre 8 y 9 horas.
- ✓ Apagar todos los dispositivos electrónicos por lo menos una hora antes de dormir.
- ✓ Realizar un examen ocular completo por lo menos una vez al año.

Para que puedas tener una idea más clara sobre este tema, te invitamos a ver los siguientes videos en youtube:

- <https://youtu.be/xN1LAdCe7z0>
- <https://youtu.be/NoJvP06sDr4>

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <b>Actividad 1</b>   |
| <b>Entrega de Evidencia</b>       | <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 has tenido alguno de los efectos negativos por el uso excesivo de aparatos electrónicos, descríbelo con tus propias palabras. Si no has tenido ninguno, entonces escribe 2 efectos negativos que estén en la lectura y que te parezcan muy graves y por qué te parecen graves.</li> <li>• Escribe también, cuáles de los consejos que están en la lectura, para evitar caer en el exceso del uso de aparatos electrónicos, estás siguiendo en estos momentos.</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: Agosto 20 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>• Actividad física presentado por Puros Cuentos Saludables: <a href="https://youtu.be/xN1LAdCe7z0">https://youtu.be/xN1LAdCe7z0</a></li> <li>• Riesgos en Internet: <a href="https://youtu.be/NoJvP06sDr4">https://youtu.be/NoJvP06sDr4</a></li> <li>• Los Niños Pequeños y los Aparatos Electrónicos: <a href="https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/electronicmediasp1105_adr.pdf">https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/electronicmediasp1105_adr.pdf</a></li> <li>•</li> </ul>  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>ACTIVIDAD 2</b>                 |  |
| <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</li> </ul>  |
| <b>Materiales</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda para hacer actividad física</li> <li>• Una colchoneta (o toalla abollonada) y una superficie plana sin inclinaciones</li> <li>• Una botella con agua</li> <li>• Una toalla pequeña</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>Circuito 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 7 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 30 segundos**.



Skipping

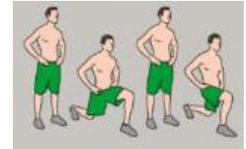


Flexiones Brazos

**Ejercicio 2:** Flexiones de brazo (lagartijas) x **10 repeticiones**. Los hombres lo harán en 4 apoyos (manos y punta de pies) y las mujeres en 6 apoyos, cuidando de no dejar la cadera arriba (manos, rodillas y punta de pies).



**Ejercicio 3:** Tijera o Zancada. Desde la posición de pie se da un paso largo adelante con la pierna derecha, luego se flexiona llevando la rodilla de la pierna izquierda hacia el suelo. Se vuelve a la posición inicial y se repite el ejercicio llevando la pierna izquierda hacia adelante. Se hacen **10 repeticiones con cada pierna, o sea 20 en total**.



Escaladora

**Ejercicio 4:** 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 20 segundos**.

**Ejercicio 5:** Sentadillas con salto, x **10 repeticiones**. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas.



Sentadilla Salto



**Ejercicio 6:** Abdominales 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 15 repeticiones**.

**Ejercicio 7:** Salto de cuerda. Para este ejercicio no es necesario tener una cuerda (pero si se tiene, se utiliza), simplemente las manos simulan tener una cuerda y realizamos saltos con los pies juntos, en punta de pies, como si estuviéramos saltando una cuerda. **Realizamos 20 saltos**.



Una vez terminado el circuito de los 7 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.

**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.

Esta rutina de ejercicios se relizara del **2 al 20 de agosto**, debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana (el día de la clase y otros 2 días más en la semana).

|   |  |
|---|--|
|   | <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> Skipping en el puesto, <b>X 40 segundos</b><br/> <b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo (lagartijas), <b>X 12 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 3:</b> Tijera o zancada, <b>X 24 repeticiones</b> (12 con cada pierna)<br/> <b>Ejercicio 4:</b> Escaladora, <b>X 25 segundos.</b><br/> <b>Ejercicio 5:</b> Sentadilla con salto, <b>X 12 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 6:</b> Abdominales con piernas elevadas, <b>X 20 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 7:</b> Salto de cuerda, <b>X 25 repeticiones</b><br/> <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> Skipping en el puesto, <b>X 50 segundos</b><br/> <b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo (lagartijas), <b>X 15 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 3:</b> Tijera o zancada, <b>X 30 repeticiones</b> (15 con cada pierna)<br/> <b>Ejercicio 4:</b> Escaladora, <b>X 30 segundos.</b><br/> <b>Ejercicio 5:</b> Sentadilla con salto, <b>X 15 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 6:</b> Abdominales con piernas elevadas, <b>X 25 repeticiones</b><br/> <b>Ejercicio 7:</b> Salto de cuerda, <b>X 30 repeticiones</b><br/> <b>Se le darán 4 vueltas al circuito.</b></p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Entrega de Evidencia</b></p>      | <p><b>Qué debes entregar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes enviar un <b>clip de video</b> (o pueden ser varios) donde se pueda observar la ejecución de los 7 ejercicios. 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). <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... 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!!</li> <li>• <b>Actividad 2.1:</b> clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 2 al 20 de agosto. Fecha límite de entrega domingo 22 de agosto.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.2:</b> clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 23 de agosto al 10 de septiembre. Fecha límite de entrega domingo 12 de septiembre.</b></li> <li>• <b>Actividad 2.3:</b> clip de video de la rutina de ejercicios de la <b>semana del 13 de septiembre al 1 de octubre. Fecha límite de entrega domingo 3 de octubre.</b></li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Recomendaciones generales</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento (deben pasar mínimo 30 minutos luego de la comida para iniciar la actividad física).</li> <li>• Usar ropa cómoda pero completa, no hacer los ejercicios en chanclas.</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> </ul>  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• De ser necesario, 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 evaluaci3n</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://youtu.be/gWHQpMUd7vw">https://youtu.be/gWHQpMUd7vw</a></li><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></ul> |