



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO
NIT. 891901024-6
ICFES 01275-024364-018283
Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002
Cod. DANE 176147000236

PÁGINA [1 - 1]

CÓDIGO:
DICUI: 600.1.23.01

GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

VERSIÓN 1

Fecha de aprobación:

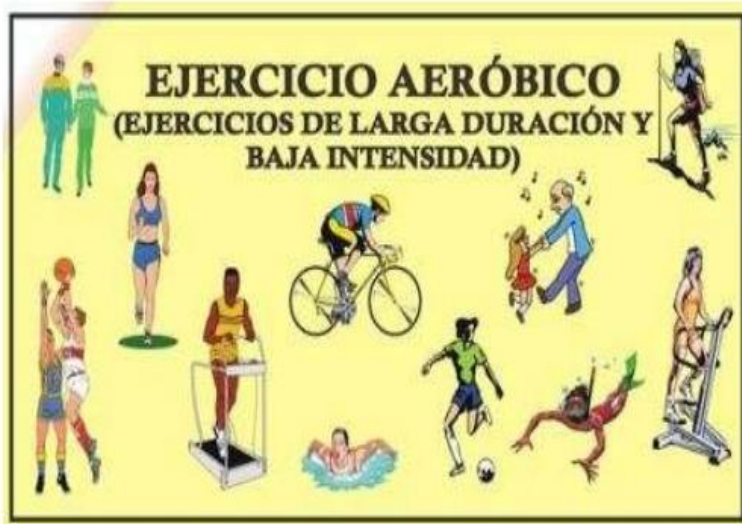
DOCENTES: Leonardo Velásquez, Margarita Parra Ospina, Olga Patricia Arias, Esther Julia Hurtado.
AREA/ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Taller 12 (Semana de Julio 6 al 10) FECHA DE FINALIZACION: Taller 15. (Semana julio 27 al 31).

- **CONTENIDOS:** Expresión corporal aeróbico y anaeróbico, Control respiratorio, eje corporal, Formas básicas de locomoción y movimientos.

Taller 12 (Semana de Julio 6 al 10): EJERCICIO AERÓBICOS Y ANAERÓBICOS

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos



Actividad 1: Lee y observa en la imagen ¿cuál es la diferencia entre ejercicio aeróbico y ejercicio anaeróbico?. Cópialo en tu cuaderno.

Actividad 2: Busca en revistas o periódicos imágenes de personas realizando ejercicio aeróbico y ejercicio anaeróbico. Pégalas y di que ejercicio es. Responde: las siguientes preguntas. ¿En que espacios o lugares se puede realizar ejercicios aeróbicos? ¿En que espacios o lugares se puede realizar ejercicios anaeróbicos?

Actividad 3: Con el acompañamiento y la supervisión de tu cuidador, emplea la media hora que da el gobierno para realizar algunos ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Con todas las protecciones de seguridad. Recuerda el distanciamiento social, el tapabocas, el lavado de manos. Etc.



Taller 13 (Semana de Julio 13 al 17): CONTROL RESPIRATORIO



Actividad 1: Consigue una silla y realiza los siguientes ejercicios,

1) Respiración abdominal:



a. Coge aire por la nariz dirigiéndolo hacia el abdomen.



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo y un sonido de "ON"

Actividad 2: consigue algo en lo que te puedas acostar en el suelo y realiza los siguientes ejercicios. Ten presente los siguientes conceptos. INSPIRACION: tomar aire ESPIRAR expulsar el aire.

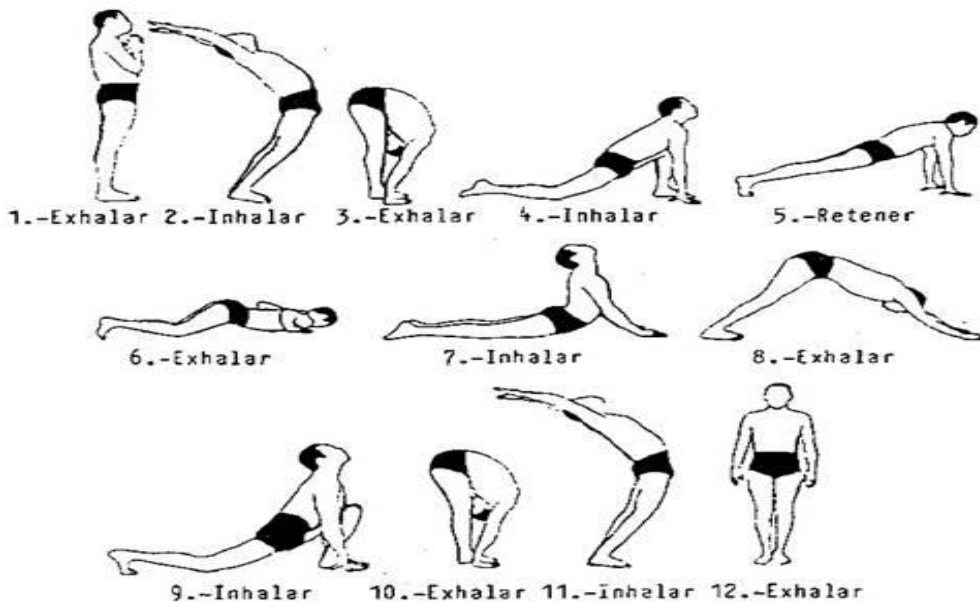
2) Respiración torácica:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

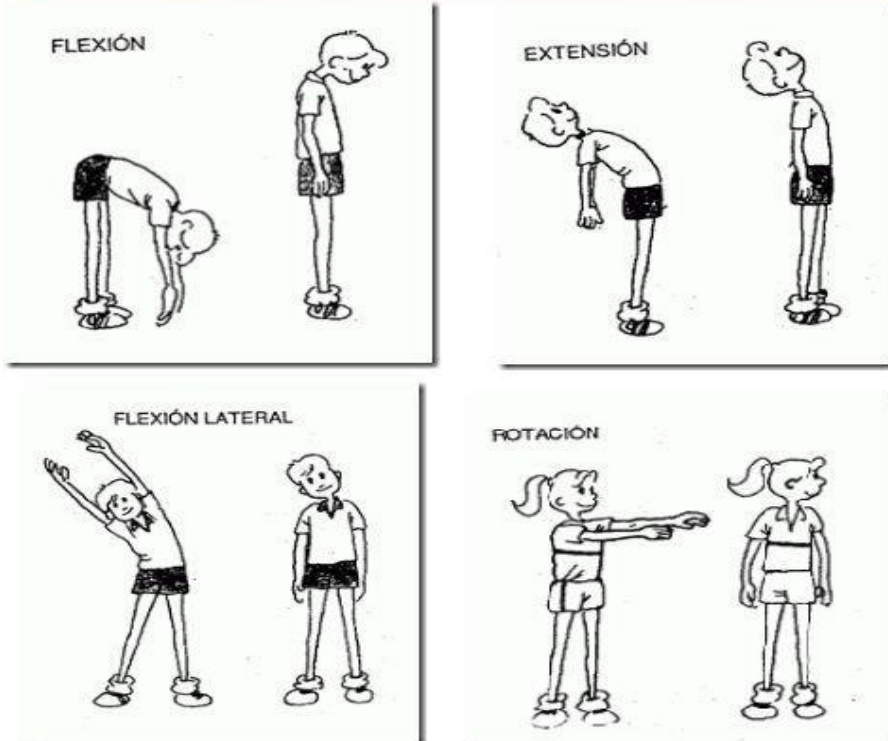


Actividad 3: Realiza los siguientes ejercicios inhalando (respira) y exhalando (expulsa).








Taller 14 (Semana de Julio 20 al 24): EJE CORPORAL.

Movimientos de la Articulación del Tronco



Actividad 1: realiza estos ejercicios de flexión, extensión, flexión lateral, y rotación.

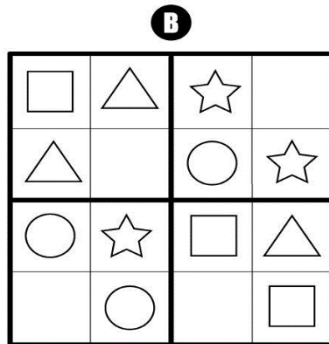
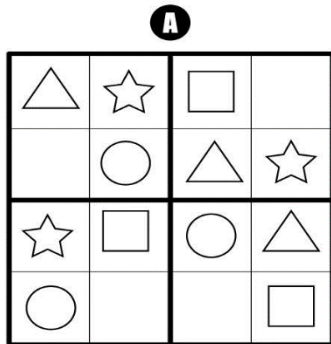
cuadrado  =85	triángulo  = 248	círculo  = 380	rombo  =523	estrella  =1.125
--	---	---	--	--

$\star + \bigcirc =$
 $\triangle + \square =$
 $\square + \square + \star =$
 $\diamond + \triangle + \bigcirc =$
 $\diamond + \bigcirc + \triangle + \square =$
 $\square + \star + \bigcirc + \star =$
 $\bigcirc + \star + \triangle + \triangle + \diamond =$
 $\triangle + \square + \bigcirc + \diamond + \star =$

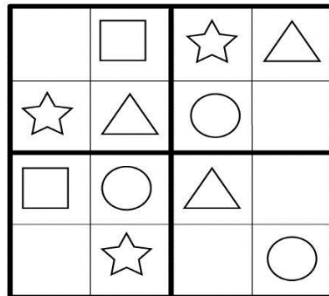
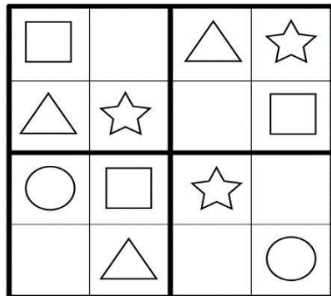
Actividad 2: Mira el valor de cada figura y realiza la operación en tu cuaderno.



Taller 15 (Semana de Julio 27 al 31): LOCOMOCION Y MOVIMIENTOS.



Actividad 1: Lee y realiza en casa algunas habilidades locomotrices básicas: Que son movimientos que tienen como objetivo fundamental, el llevar el cuerpo de un lado a otro. Aquí encontramos, Andar, correr, Saltar, Variaciones de salto, galopar, Deslizarse, Rodar, pararse, caer, esquivar, trepar, bajar.



Actividad 2: En tu cuaderno. Completa el siguiente sudoku, con la figura geométrica que falta. Solo se debe trabajar con las 4 figuras propuestas.