



Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Noveno 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 alex.serpa@nuevagranadadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 dina.garcia@nuevagranadadosquebradas.edu.co ; edufisicanuevagranada@hotmail.com

Objetivo:

- Identificar los conceptos básicos de actividad física
- Incluir rutinas de actividad física y recreativa en nuestra vida cotidiana para mantener nuestra condición física.

Duración: Inicia: 25 de febrero finaliza: 11 marzo 2021

Nombre: _____ **Grado:** _____ **Sede:** _____

Actividad 3. Generalidades del Ejercicio físico

Lee con atención:

El Ejercicio Físico: es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

Elementos del ejercicio físico:

- Objetivo:** determina que se quiere lograr con la rutina de ejercicios que se diseña
- Duración:** determina el tiempo de ejecución de la rutina.
- Intensidad:** determina el número de repeticiones o tiempo para la ejecución de cada ejercicio y los tiempos de descanso.
- Frecuencia:** determina cuantas veces a la semana se debe realizar la rutina de ejercicio.

Beneficios del Ejercicio físico

Nivel físico:

- Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad.
- Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión.
- Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida.
- Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (perdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc.

Nivel psicológico:

- Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.
- Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.
- Mejora tu rendimiento intelectual.

Nivel social:

- Te permite conocer gente nueva y hacer amistades.
- Es un buen motivo para reunirte con tus amigos y amigos.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagranada@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



1. Ahora responde:

- a. Elabora un párrafo de mínimo 4 renglones en donde expliques la importancia de realizar ejercicio físico.
- b. Teniendo en cuenta los elementos del ejercicio físico, crea una rutina de 3 ejercicios teniendo en cuenta objetivo, duración, intensidad y frecuencia.
- c. **Lee con atención**, los beneficios del ejercicio físico:
 - i. Elabora otros 3 beneficios que crees produce el ejercicio físico.
 - ii. Qué tipo de ejercicios realizas en tu tiempo libre. Describe como lo realizas.
- d. **Consulta lo siguiente:** deporte, condición física, salud, enfermedad y motricidad.

2. Responde las siguientes preguntas y luego pregúntales a los miembros de tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas en el cuadro:

- a. ¿cuántas veces a la semana se debe realizar actividad física?
- b. ¿cuál o cuáles de las siguientes actividades realizas por lo menos una vez a la semana: caminar, trotar, bailar, jugar con amigos, realizar un deporte, ir de compras, ir caminando al trabajo, ejercicio en casa.
- c.Cuál o cuáles de las siguientes expresiones define mejor **Actividad Física**:
 - i. Mejorar la estética corporal
 - ii. Descanso
 - iii. Diversión
 - iv. Desgaste
 - v. Salud
 - vi. Condición física
- d. Ahora, cuanto tiempo crees que es suficiente para la realización de cualquier tipo de actividad física:
 - i. 30 min
 - ii. 15 min
 - iii. 60 min
 - iv. 45 min

Nombre	Respuesta a.	Respuesta b.	Respuesta c.	Respuesta d.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

--	--	--	--	--

3. Actividad práctica:

- Escribe tus datos personales en la Tabla de registro
- Ahora revisa en el calendario cuál o cuáles de los retos te corresponden realizar durante la semana.
-

NOMBRE:		GRADO:	EDAD:		
DÍA Y FECHA	RETO	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
		ALTO	MEDIO	BAJO	
25 de febrero	1				
26 de febrero	2				
01 de marzo	3				
04 de marzo	4				
05 de marzo	2				
08 de marzo	1				
11 de marzo	5				

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



Tabla de retos

RETO	ACTIVIDAD CENTRAL
1	<p>A. Trota en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Realiza 10 saltos simulado que saltas lazo. Repite el ejercicio 5 veces. Descansa 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>C. Jumping Jacks o tijera, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. Descanso 30 segundos</p> <p>D. Salto con toque de tobillo; de pie en el puesto dando pequeños saltos elevando la pierna intentamos tocar el tobillo con la mano contraria uno después del otro. Durante 2 minutos repite 5 veces. Descansa 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>E. El Arco: Boca abajo extendiendo los brazos hacia atrás mientras flexiono las rodillas tomando los tobillos con las manos y sostenemos. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p> <p>F. Acostado boca abajo, apoyamos las manos en el piso y empezamos a levantar el tronco sin despegar los pies ni las manos del piso. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p>
2	<p>A. Trota en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Sentadillas: piernas al lado de los hombros, manos detrás de la cabeza, flexionamos las piernas y volvemos a la posición inicial. Realiza 20 sentadillas, repite 10 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 20 sentadillas</p> <p>C. Flexiones de pierna: Pierna derecha flexionada adelante e izquierda atrás, levamos y flexionamos, repite con cambiando las piernas de posición. Realiza 10 flexiones por cada pierna, Repite 10 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 10 flexiones.</p> <p>D. Jumping Jacks o tijera, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. Descanso 30 segundos</p> <p>E. De pie con las piernas abiertas lo más que puedas, flexiona el tronco y agarra los tobillos con tus manos elevando la cabeza atrás arriba. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p> <p>F. De pie, con las piernas juntas, lentamente flexiono el tronco y trato de pegar la fente a las piernas mientras las abrazo. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p>
3	<p>A. Trota en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. Burpees: este ejercicio es de alta carga y combina tres ejercicios. 1. Iniciamos con una flexión de brazo (lagartija) Nos levantamos rápidamente, 2. realizamos una sentadilla profunda Y 3. Saltamos con los brazos arriba. Realiza 5 burpees, repite 10 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 5 Burpees.</p> <p>C. Bicicleta: acostado pon las manos debajo de la cabeza flexiona y leva la pierna derecha y mientras la izquierda está extendida. Como si estuvieras pedaleando. Realice 30 bicicletas, repite 5 veces.</p> <p>D. Armadillo: Acostado flexionar las rodillas y tratar de tocar la rodillas con la frente mientras abrazas tus piernas y sostenemos. Sostén la posición durante 10 segundos. Repite 15 veces.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

4	<p>A. Trota en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. Flexiones de brazo vertical: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros , apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces Descansa 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>C. Escaladora: boca abajo, con las piernas estiradas, apoyado en las palmas de las manos y la punta de los pies, flexiona una pierna hasta traerla al pecho y luego la otra de forma seguida. Realiza 30 escaladoras repite 15 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 15 escaladores</p> <p>D. Senado con las piernas cerradas y extendidas, flexiono el tronco hacia adelante y trato de tocar los pies con las manos y la frente, sostenemos la posición 10 segundos, repite 15 veces</p>
5	<p>A. Trota en el puesto durante 5 minutos.</p> <p>B. Plancha con un brazo: boca abajo con las piernas estiradas, apoyado en la punta de los pies y las palmas de las manos extiende los brazos y toma posición de plancha. Eleva un brazo durante 30 segundos. Hacer 15 series para cada brazo. Descansa 30 segundos</p> <p>C. Sentadillas: de pie con las piernas abiertas al ancho de los hombros, brazos extendidos al frente, realizamos una flexión de profunda de pierna y regresamos a la posición inicial. Realiza 30 sentadillas, repite 10 veces Descansa 30 segundos.</p> <p>D. Flexiones de brazo vertical: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros , apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces Descansa 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>E. Estiramiento: Realiza los ejercicios 2E, 2F, 3D Y 4D.</p>

FIGURAS RETO 1: 1A, 1B, 1C, 1D, 1E Y 1F



FIGURAS RETO 2: 2A, 2B, 2C, 2D, 2E Y 2F

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

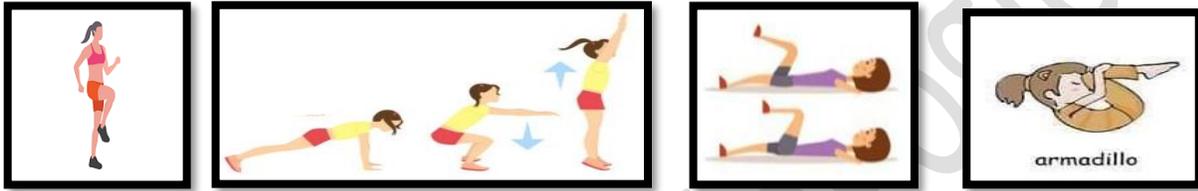
CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6

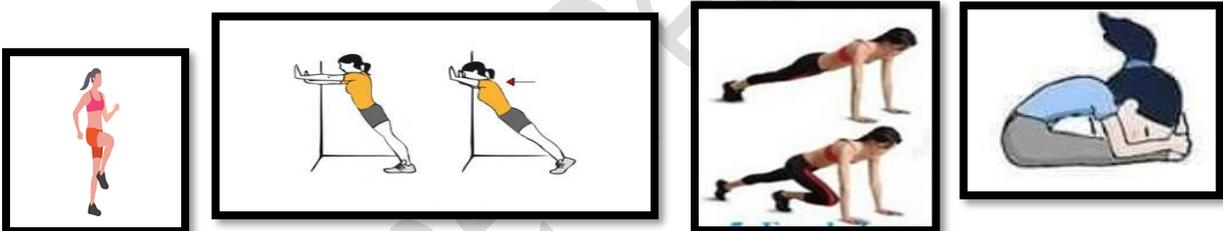


FIGURAS RETO 3: 3A, 3B, 3C, 3D



FIGURAS RETO 4: 4A,

4B, 4C, 4D



FIGURAS RETO 5: 5A, 5B, 5C, 5D

