



## Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Noveno 2021

### Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 [alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co](mailto:alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co)

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 [dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co](mailto:dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co) ; [edufisicanuevagranaada@hotmail.com](mailto:edufisicanuevagranaada@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; entendiéndose 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 amigas.



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

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



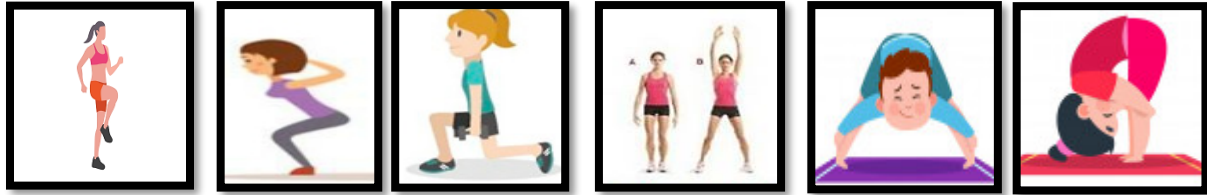
## FIGURAS RETO 2: 2A, 2B, 2C, 2D, 2E Y 2F

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

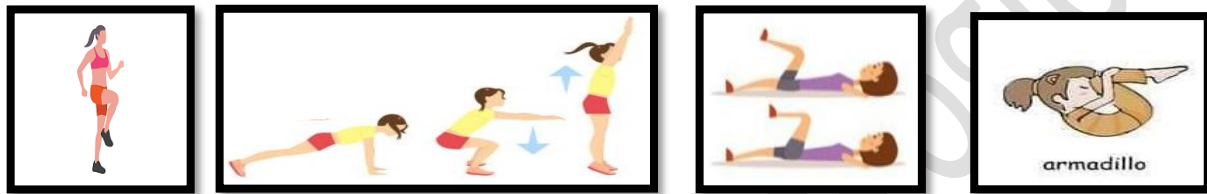
CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

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

NIT: 816000891-6

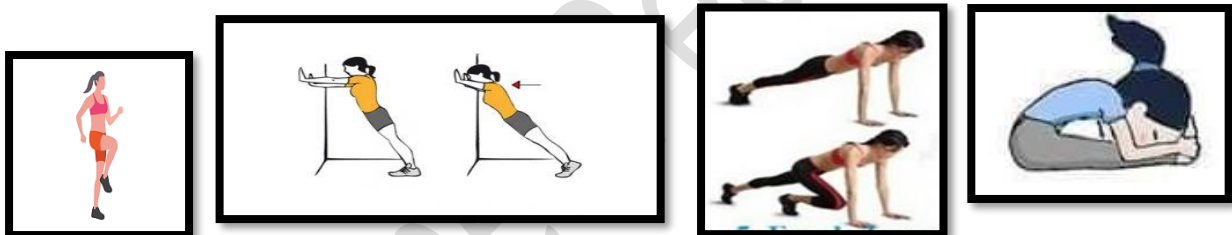


FIGURAS RETO 3: 3A, 3B, 3C, 3D



FIGURAS RETO 4: 4A,

4B, 4C, 4D



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

