



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Guía del docente

Primera parte:

Área temática: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. EDWIN ENRIQUE HERRERA HERRERA

Título de la propuesta pedagógica:

La actividad física para propiciar hábitos de vida saludables en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial de Malagana

Grado al que va dirigido: SEXTO GRADO

Introducción

La actividad física hace referencia a todos los movimientos corporales, que se realizan en una sesión de entrenamiento o de tiempo de ocio; se convierte en una herramienta idónea para que a través de los ejercicios puedan interiorizar hábitos saludables. Los hábitos saludables son todas aquellas acciones que podemos ejecutar en favor de nuestra salud y que de manera autónoma puedan hacerse a través de caminatas, ejercicios a través de las sesiones de clases en la escuela y educarlos en el tema de salud.

Desde las sesiones de clases que se orientan al interior de la institución a los estudiantes de sexto grado se dirigen por medio de un acondicionamiento físico y movimiento corporal, por medio de ejercicios, de tal manera que experimente los cambios propios de su cuerpo ocasionados por esta actividad física; tales como la frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria y temperatura. Es pertinente realizar estas actividades conociendo las características de la población estudiantil de sexto grado en lo que respecta a que deben llegar bien alimentados a estas sesiones de actividad física.

Si el estudiante logra interiorizar las actividades de acondicionamiento físico, el movimiento corporal y el ejercicio; logrará ser capaz de aplicarlo en su vida cotidiana desde su entorno familiar y de manera autónoma mejorará su calidad de vida.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

Acondicionamiento físico del estudiante para preparar el cuerpo antes de una sesión de aeróbicos

Sesiones de aeróbicos para que el estudiante se apropie de los ejercicios y del ritmo a través de la música.

Para evidenciar todo lo anterior se podría diseñar un Potcast como RED.

Objetivos de aprendizaje:

1. Promover sesiones de actividad física o ejercicios con los estudiantes de sexto grado desde el interior de la institución para preparar y fortalecer el ritmo cardíaco a través del ritmo.
2. Propiciar el trabajo en equipo por medio de sesiones matutinas de aeróbicos que le permita a los estudiantes de sexto grado generar hábitos de vida saludables, utilizando pequeños elementos para la construcción de una coreografía gimnástica.
3. Propiciar por medio de sesiones matutinas de aeróbicos que le permita a los estudiantes de sexto grado generar hábitos de vida saludables, con movimientos rítmicos con la ayuda de pequeños elementos: bastones, aros, etc.

Recursos producidos:

- Audio
- Video
- Infografía
- PDF

Segunda parte:

Secuencia didáctica 1:

El aumento en las cifras de sedentarismo de los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Técnica Agroindustrial de Malagana, por causa de la pandemia Covid 19 que conllevó al gobierno nacional a tomar medidas de mitigación entre ellas cuarentenas prolongadas que se



evidencio porque la gente permaneció mucho tiempo encerradas en sus casas. Lo que indudablemente impacto en la calidad de vida de los estudiantes más que todo en su parte emocional y física; evidenciándose problemas de estrés y obesidad, entre otros. Lo anterior ha motivado la puesta en marcha de esta propuesta metodológica, para que de una manera innovadora, autónoma, creativa y dinámica los estudiantes vayan recuperando gradualmente su estilo de vida y actividad física, aprovechando su interés por la música y el baile. Además de mejorar su estilo de vida, el estudiante podrá mejorar su coordinación, lateralidad y en general todas sus cualidades físicas.

Selección del grupo de sexto grado con quien se va a orientar la sesión de trabajo.

Ubicación de los estudiantes en hileras de 5 en fondo, en la cancha cubierta.

Sesión de calentamiento previo y acondicionamiento cardio vascular utilizando música y realizando marcha y estiramientos.

Antes de iniciar el calentamiento, deben realizar la siguiente actividad.

Actividad 1.

Mirar el recurso audiovisual en donde se evidencia lo necesario del calentamiento del cuerpo para disponerlo a realizar sus respectivos ejercicios y evitar cualquier accidente muscular:

El calentamiento consiste en estiramiento de extremidades superiores, flexión del dorso y flexiones de las extremidades inferiores.

El video tiene una duración aproximada de 5 minutos en donde se pueden calentar los músculos y ponerse en disposición de los ejercicios a realizar. La idea es realizar los mismos ejercicios que se plantean.

En el momento del descanso, el docente hace su explicación de lo que se adquiere con estos ejercicios de calentamiento.

Actividad 2.

Ejercicios de Aeróbicos rítmicos, que se ejecutarán en el mismo momento en que se escucha el recurso audio.

Sesión de ejercicios aeróbicos de 7 minutos, ejecutando frecuencias de diferentes movimientos. Primero el docente orienta al estudiante sobre los movimientos que deben ejecutar al ritmo de la música con la intención que después pongan en práctica estos movimientos. Cada 8 pasos los estudiantes deben cambiar el movimiento.

Sesiones de Ejercicios de vuelta a la calma, donde el docente orienta ejercicios pausados para que el cuerpo retome su condición normal.

La actividad realizada fortalece en los estudiantes la respiración, ritmo cardíaco, ritmo musical y



mejora sus condiciones de salud.

Este mismo ejercicio lo pueden realizar los estudiantes en sus casas o con sus familias cuando no estén yendo a la escuela

Tarea 1:

Desde su entorno el estudiante debe poner en práctica las orientaciones recibidas en el RED y crear su propia sesión de aeróbicos, reuniéndose con un grupo de amigos o familiares, deben grabar un video de 5 minutos aproximadamente y enviarlo por Whatsapp, pueden utilizar música folclórica, merengue, champeta, etc.

Tarea 2:

Los estudiantes se reunirán en grupos de 5 para diseñar una coreografía gimnástica utilizando un ritmo autóctono de nuestro país, y utilizando pequeños elementos como bastones, aros, etc. Este insumo deberán presentarlo en una hoja de papel.

Evaluación:

La realización de las rutinas de ejercicio por parte de los estudiantes van a permitir evidenciar sus fortalezas y debilidades en su proceso de formación.

Capacidad de liderazgo para reunir amigos o familiares.

Evaluar en el estudiante el ritmo cultural para ponerlo en práctica en su entorno.

La forma como está pensada la propuesta permitirá evaluar en el estudiante sus competencias: comunicativas, de producción textual, cognitivas e incluso su poder de convocatoria en su familia y en sus amigos para promover el trabajo colaborativo.

Todos los insumos finales van enfocadas a que el estudiante genere conciencia en los hábitos de vida saludables pero antes debería identificar ritmos, ejecutar movimientos y trabajar de la mano de las personas que más cerca tiene.

Actividades imprimibles:

Una sesión de aeróbicos con estudiantes se pueden realizar en espacios cerrados y espacios abiertos, utilizando una memoria USB y un pequeño sistema de audio, de la misma manera se puede utilizar un teléfono conectado con dispositivo Bluetooth al sistema de audio.

Un PDF con el diseño de una coreografía gimnástica.



Tercera parte:

Retroalimentación de la actividad

La implementación de actividades físicas mediante sesiones de aeróbicos por primera vez en nuestra institución, son actividades muy motivadoras para los estudiantes, pero requieren de disposición de tiempo, preparación y mucha organización para conseguir que impacten en la calidad de vida de los beneficiarios.

A partir del ejercicio de implementación, comparta la experiencia de implementación con sus estudiantes, para que sirva de ejemplo a otros docentes

Guía del docente

Seleccionar el grupo de estudiantes con quién va a trabajar las sesiones de aeróbicos.

En lo posible utilizar espacios abiertos para que el estudiante tenga amplia posibilidad de movimiento y mantenga el distanciamiento físico.

Recomendar al estudiante utilizar ropa deportiva o apta para realizar las sesiones de trabajo, además de llevar agua para su hidratación.

Organizar las sesiones de trabajo de manera secuencial, es decir partir de lo más sencillo a los más complejo.

Utilizar ritmos musicales suaves de tal forma que los estudiantes puedan ejecutar de manera adecuada movimientos y continúen motivados con el trabajo.

Indique algunas recomendaciones para el docente que vaya a utilizar su recurso. Utilice algunas imágenes que haya tomado durante la implementación para plasmar sus ideas.