



GUÍA DIDÁCTICA DE INTEGRADAS # 1
INSTITUTO EDUCATIVO DISTRITAL CIUDELA 20
DE JULIO



Área: Integradas Asignaturas: Artes - Educación Física - Religión - Tecnología e Informática	Grado: 9-10
Contenido programático: Ejercitar la salud emocional y física, tanto personal como familiar, aún en medio de las circunstancias que se viven actualmente, a nivel mundial por el aislamiento social.	
Docentes: Mildret Villarreal - Norma Acuña - Justo Ladrón de Guevara - Jorge de la Hoz	Periodo: primero
	Fecha: 1 al 28 de febrero

CRONOGRAMA: El tiempo para presentar tus actividades es: del 1 al 28 de febrero

¡¡¡¡NOTA IMPORTANTE!!!!

Hola querido estudiante, te saluda la señora **Mildret Villarreal Padilla**, deseándote un año colmado de muchas bendiciones. Es un gran placer poder seguir contigo en este proceso, en representación de mis demás compañeros; Al emprender un nuevo viaje académico, te invitamos a estar atento a todas las actividades propuestas desde nuestra Área, la cual comprende Cinco Asignaturas y desde ya te motivamos a tener la mejor actitud para realizar un excelente viaje con las diversas estaciones (período tras período) y aterrizar con éxito(final de año en victoria).

Cualquier inconveniente o pregunta por mínima que sea, puedes comunicarte conmigo, que con gusto estaré atenta para ayudarte. ***Muy importante tener en cuenta el horario establecido, el cual es de Lunes a Viernes de 7:30 a.m. hasta las 12:30 p.m.***

Debes entregar las actividades a través del siguiente canal de comunicación:

Correo electrónico: Villarrealmildreth@inedic.edu.co

Puedes realizar las actividades en documento de Word, directamente en la guía, en cuaderno o en hojas de block según tus posibilidades.

Te deseo muchos éxitos en el desarrollo de tu actividad

¡Ánimo!

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: (Para los padres y jóvenes)

Querido estudiante, lee toda la guía antes de empezar tus actividades, organiza tu sitio de trabajo y ten todos los elementos necesarios para realizar las actividades. Si no tienes Internet en casa, no te preocupes que aquí también puedes leer la información requerida para realizar tu trabajo.

Bienvenidos a este maravilloso recorrido en el que vamos a aprender muchas cosas juntos.

¿Qué voy a aprender?

- Fortalecer los lazos familiares aplicando nuevas experiencias que impacten positivamente al grupo.
- Ejercitar la salud emocional y física.

DESEMPEÑO:

Desarrollar actividades que propendan por la integración familiar y el mejoramiento de la salud emocional y física, lo cual se va a reflejar en la calidad de vida de sus integrantes; disminuyendo al máximo emociones que afecten negativamente al grupo.

1. ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN: Activemos conocimientos previos:

Responder:

- En tus vacaciones de fin de año, ¿Qué actividades realizaste para distraerte?

- Comenta, ¿Qué actividades físicas realizaste durante este primer mes del año?

- Comenta, ¿Qué tipos de alimentos saludables consumiste durante el receso escolar?

2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN GUIADA:

Leo con atención la siguiente información:

ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN PESO SALUDABLE

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

Al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo “quema” o utiliza para obtener energía. Al quemar calorías mediante la actividad física y reducir a la vez el número de calorías que consume, se origina un “déficit calórico” que se traduce en pérdida de peso.

La mayor parte del peso se pierde al comer menor cantidad de calorías. Sin embargo, la evidencia muestra que la única manera de mantener la pérdida de peso es realizar actividades físicas en forma regular.

Y lo que es aún más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.

La actividad física también ayuda a:

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

¿Cuánta actividad física es necesaria?

Cuando se trata de controlar el peso, hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona. A continuación, le ofrecemos algunas pautas a seguir:

Para mantener su peso: Llegue gradualmente hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana.

Evidencia científica sólida demuestra que la actividad física puede ayudar a mantener su peso con el transcurso del tiempo. Sin embargo, no se sabe claramente la cantidad exacta de actividad física necesaria para lograrlo, ya que la misma varía mucho de persona a persona. Es posible que usted necesite hacer algo más que el equivalente de 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana para mantener su peso.

Para perder peso y no recuperarlo: Usted necesitará una gran cantidad de actividad física a menos que ajuste su dieta y reduzca la cantidad de calorías que come y bebe. Para llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, se requiere tanto de actividad física regular como de un plan de alimentación saludable.

Responde marcando con una X o encerrando la letra correspondiente:

1. Según el texto, la actividad física permite:

- a. Recrear el cuerpo.
- b. Crear rutinas de estiramiento.
- c. bajar de peso o mantener un peso saludable.
- d. Contener la ansiedad de consumir alimentos.

2. De acuerdo al texto, el “déficit calórico” significa:

- a. Aumentar la presión alta.
- b. Reducir el dolor de la artritis.
- c. Una estable actividad física.
- d. La pérdida de peso.

3. De acuerdo al texto, lo más importante de la actividad física es:

- e. Reducir calorías.
- f. Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- g. Disminuir el estrés.
- h. La pérdida de peso.

4. De acuerdo al texto, para mantener un peso moderado hay que:

- i. Mantener gran cantidad de actividad física y una dieta saludable.
- j. Más de 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa.
- k. Mantener control de las calorías consumidas.
- l. Trotar o correr durante 30 minutos al día.

Leo con atención la siguiente información:

¿CUÁNTAS CALORÍAS SE USAN EN LAS ACTIVIDADES NORMALES?

La tabla siguiente muestra las calorías utilizadas en las actividades físicas comunes, a un nivel de intensidad moderada y vigorosa:

Calorías gastadas por hora en las actividades físicas comunes

Actividad física moderada	Calorías aproximadas /30 minutos para personas de 154 libras ¹	Calorías/hr. aproximadas para personas de 154 libras ¹
Caminar en senderos montañosos	185	370
Trabajo de jardinería moderado	165	330
Bailar	165	330
Golf (caminando y cargando los palos)	165	330
Ciclismo (<10 mph)	145	290
Caminar (3.5 mph)	140	280
Levantar pesas (ejercicio general moderado)	110	220
Ejercicios de estiramiento	90	180

Actividad física vigorosa	Calorías/30 minutos aproximadas para personas de 154 libras ¹	Calorías/hr. aproximadas para personas de 154 libras ¹
Correr/trotar (5 mph)	295	590
Ciclismo (>10 mph)	295	590
Nadar (estilo libre lento)	255	510
Aeróbicos	240	480
Caminar (4.5 mph)	230	460
Trabajo de jardinería intenso (cortar madera)	220	440
Levantar pesas (esfuerzo vigoroso)	220	440
Baloncesto (vigoroso)	220	440

¹Las calorías quemadas por hora serán más en las personas que pesan más de 154 libras (70 kg) y menos para quienes pesan menos.
Fuente: Adaptado de [Guías alimentarias para los estadounidenses 2005, página 16, tabla 4](#) [PDF-3.37MB].

Responde marcando con una X o encerrando la letra correspondiente:

5. Según la tabla, en una actividad física moderada, se pierden más calorías en:

- a. Bailar.
- b. Caminar.
- c. Ciclismo.
- d. Caminar en senderos montañosos.

6. Según la tabla, en una actividad física moderada, se pierden menos calorías en:

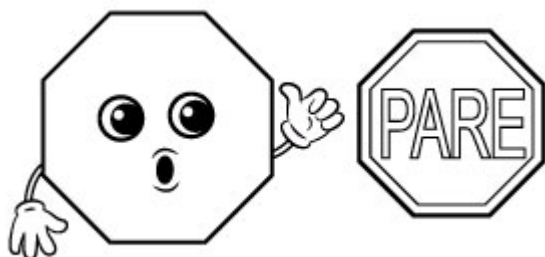
- a. Levantar pesas.
- b. Ejercicios de estiramiento.
- c. Ciclismo.
- d. Bailar.

7. Según la tabla, en una actividad física vigorosa, se pierden menos calorías en:

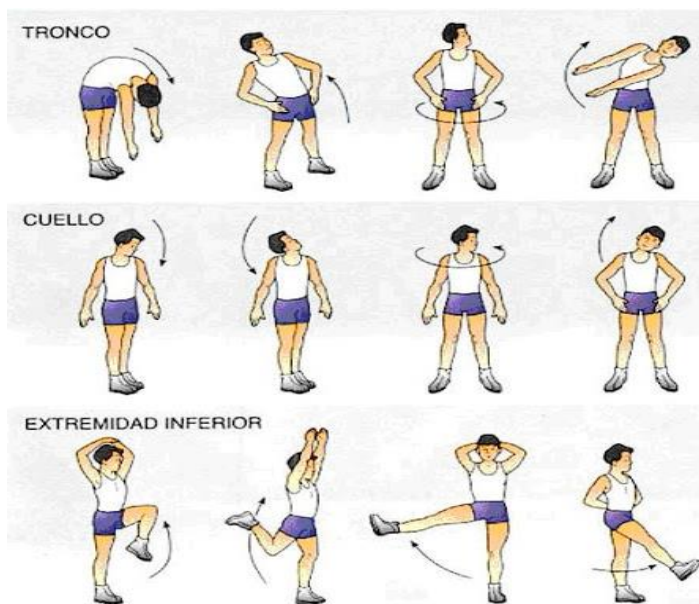
- e. Baloncesto.
- f. Levantar pesas.
- g. Baloncesto.
- h. Aeróbicos.

8. Según la tabla, en una actividad física vigorosa, se pierden más calorías en:

- i. Correr/Trotar.
- j. Caminar.
- k. Nadar.
- l. Aeróbicos.



Realiza una Pausa Activa: Al igual que el año anterior, realiza un calentamiento de tu cuerpo antes de iniciar la rumba terapia o cualquier actividad física en general.



Primero:



Segundo:

3. ACTIVIDAD FINAL O SÍNTESIS: Demuestro lo que aprendí

1. **Realiza una actividad física** con tu familia y tu solo(a) con todos los protocolos de bioseguridad. Te recomiendo las siguientes opciones:

- Aeróbicos durante 15 minutos.
- Trotar durante 20 minutos en un área abierta.
- Caminar durante 25 minutos en un área abierta.
- De 20 a 30 abdominales o flexiones de pecho.

Evidencia: si tienes conectividad y con autorización de tus padres o acudientes, inserta una fotografía tuya de esta actividad en el siguiente cuadro. En caso de no tener conectividad, realiza un dibujo de la actividad realizada.

2. **Selecciona un tipo de música** merengue, salsa u otra de tu preferencia para rumba terapia, dura una hora escuchando, cantando y/o bailando; cuando termines, analiza qué estado de ánimo tenías antes de comenzar la actividad y cómo te sentiste después que terminó. Toma fotos o haz un gran dibujo que ilustre tu estado de ánimo antes y después de realizar la actividad.

Evidencia: si tienes conectividad y con autorización de tus padres o acudientes, inserta fotografías tuyas de esta actividad en el siguiente cuadro. En caso de no tener conectividad, realiza un dibujo que ilustre la realización de esta actividad.



GUÍA DIDÁCTICA DE INTEGRADAS # 1
INSTITUTO EDUCATIVO DISTRITAL CIUDADELA 20
DE JULIO



4. EVALUACIÓN:

Se hará de forma continua, formativa y permanente; valorando tu trabajo realizado desde la educación en casa, acorde a los niveles: nunca, pocas veces, muchas veces o siempre. Además, se valorará la responsabilidad e interés en el desarrollo de las actividades y en la evidencia de los aprendizajes esperados.

4.1 EVALUACIÓN DE CRITERIOS:

Apreciado estudiante, ahora debes responder de manera **HONESTA** y **OBJETIVA** tu experiencia del año anterior, cuánto aprendiste, qué dificultades experimentaste, con qué herramientas contaste en casa, el apoyo de tu familia y si lograste los objetivos de aprendizaje planteados con el desarrollo de las guías didácticas desde la educación en casa, para eso debes marcar con una X la opción en el cuadro que corresponde al nivel de que corresponda.

Marca una opción para cada afirmación

Quando mi colegio estaba cerrado...

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
19. Tenía acceso a internet.	(A)	(B)	(C)	(D)
20. Mi internet era adecuado para completar mis tareas escolares.	(A)	(B)	(C)	(D)
21. Tenía acceso cuando lo necesitaba a un dispositivo como celular, tableta o computador.	(A)	(B)	(C)	(D)
22. Tenía un espacio tranquilo para estudiar.	(A)	(B)	(C)	(D)

Marca una opción para cada afirmación

Cuando mi colegio estaba cerrado...

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
23. Tenía que compartir un dispositivo como celular, tableta o computador para hacer mis tareas.	(A)	(B)	(C)	(D)
24. Tenía acceso a material impreso como libros, guías o cartillas para completar mis tareas escolares.	(A)	(B)	(C)	(D)
25. Tenía los útiles escolares necesarios como cuadernos o lápices.	(A)	(B)	(C)	(D)
26. Tenía que estudiar y también cuidar a una persona que vive en mi casa.	(A)	(B)	(C)	(D)

Marca una opción para cada afirmación

Cuando tu colegio estaba cerrado, ¿con qué frecuencia utilizaste los siguientes tipos de recursos de aprendizaje?

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
27. Libros, cartillas y guías en papel.	(A)	(B)	(C)	(D)
28. Libros, cartillas y guías digitales.	(A)	(B)	(C)	(D)

Marca una opción para cada afirmación

Cuando tu colegio estaba cerrado, ¿con qué frecuencia alguien de tu casa te apoyó de las siguientes maneras?

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
36. Me ayudó con tareas escolares.	(A)	(B)	(C)	(D)
37. Me preguntó qué estaba aprendiendo.	(A)	(B)	(C)	(D)
38. Se aseguró de que estaba avanzando en mis tareas escolares.	(A)	(B)	(C)	(D)
39. Me explicó temas difíciles.	(A)	(B)	(C)	(D)
40. Me ayudó a encontrar herramientas adicionales de aprendizaje.	(A)	(B)	(C)	(D)





***Juntos emprendemos un nuevo viaje y confiamos en Dios
que tendremos un excelente aterrizaje. ¡Bienvenido al
nuevo año escolar 2021!***