

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN MANUEL GONZÁLEZ

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CASA CON UN APOYO VISUAL Y TEÓRICO

FUERZA: El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia”. La capacidad de mover o levantar pesos.

SABIAS QUE EXISTEN 6 TIPOS DE FUERZA?

<https://www.youtube.com/watch?v=6RdTdqkUxh>

DIEZ BENEFICIOS MÁS IMPORTANTES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 1- Mejora de la fuerza muscular.
- 2- Mayor desgaste calórico.
- 3- La musculatura mejora la postura.
- 4- Prevención de lesiones.
5. Evitar los efectos de la edad.
- 6- Huesos estables.
- 7- Efectos positivos para la diabetes.
- 8- Mejor percepción del cuerpo.
- 9- Aspectos positivos para enfermos coronarios
- 10- Capacidad general de rendimiento

FUERZA ESTÁTICA CORE



ACTIVIDADES QUE DEBE REALIZAR EL ESTUDIANTE CON LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES.

-ACTIVIDAD: 1- En los 2 videos siguientes podrán observar ideas para la actividad en casa.

- **Video Youtube Ejercicios de fuerza en casa sin materiales**

<https://www.youtube.com/watch?v=ClyI7dplkjY>

- **Video Youtube Cómo hacer fuerza de pierna en casa en solo 6 minutos**

<https://www.youtube.com/watch?v=IYNrJMrb9Ww>



SALUD

LES RECOMENDAMOS VER
EL SIGUIENTE VODEO.

Entrevista a COVID 19

YOKOI KENJI

<https://youtu.be/LuMA9ZtW>
Dag

RECURSOS

EQUIPO DE APOYO DE
BACHILLERATO

ACTIVIDAD 2

- Realizar calentamiento antes de iniciar con los ejercicios de fuerza. Salto con la cuerda, movilidad articular y estiramientos.
- Se les recomienda la práctica y tener como referencia las tablas de resultados.
- Video test de CORE https://youtu.be/E1Lxk_qrn10

FUERZA ABDOMINAL Y RESISTENCIA, CORE

TABLA DE RESULTADOS
DEBEN PRACTICAR MÍNIMO 3 VECES POR SEMANA.

GENERO	BAJO	NORMAL	BUENO
HOMBRES	60" SEGUNDOS	90" SEGUNDOS	120" SEGUNDOS
MUJERES	30" SEGUNDOS	50" SEGUNDOS	70" SEGUNDOS

Referencias bibliográficas

- Textos, Macall, Pete (2015). 7 different types of strengths and their benefits. Recuperado de acefitness.org. Z., Andy (2014). Concepto de fuerza y tipos de fuerza en el entrenamiento muscular y deportivo. Recuperado de saludfisicamentalyespiritual.com.
- Google imágenes y textos.
- Se puede realizar en un pequeño espacio.
- Plan de estudio Institución Juan Manuel González.
- Videos de youtube.
- TEXTO, TEST FUNCIONALES, Antonio Luis Alba Bernal Kinesis
- TEXTO, GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACIÓN Frédéric Delavier

BUENA SEMANA PARA TODA LACOMUNIDAD EDUCATIVA JUAN MANUEL GONZÁLEZ

ESTAS SON LAS MEDIDAS QUE SE DEBEN TENER EN
CUENTA PARA LA SALIDA DE LOS NIÑOS DURANTE
LA CUARENTENA.

Desde el 11 de mayo el gobierno determinó que los niños, niñas y adolescentes podrán salir de sus hogares por media hora tres veces por semana, para que tomen aire, disfruten del sol y caminen, pero con el cumplimiento estricto de las medidas establecidas.

BIOSEGURIDAD PARA LA SALIDA

- La edad de los niños esta entre los 6 y 13 años.
- Acompañados por un adulto que no haga parte de la población en riesgo.
- Deben lavarse las manos al salir, usar tapabocas, mantener un distanciamiento de 2 metros y no alejarse del hogar en un perímetro de un kilómetro.
- Hora: de 8:00AM a 11:00 AM
- Podrán salir de sus casas por media hora y 3 veces por semana.
- Los adolescentes 14 a 17 años
- Hora de 2:00PM a 5:00pm
- Está prohibido el uso de patines, bicicletas y balones, así como la utilización de los elementos de los parques, porque pueden facilitar el contagio.
- Al volver al hogar, se debe hacer un lavado de las suelas de los zapatos, cambio de ropa y baño del cuerpo.