



## CIRCULAR INFORMATIVA

Mayo 18 de 2020

**PARA: MAESTROS, PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES**

**DE: GRUPO DE APOYO ÁREAS TRANSVERSALES SECUNDARIA**

### **OBJETIVO:**

- Realizar actividades pedagógicas y lúdicas de interés general, que contribuyan al fortalecimiento académico y emocional de los estudiantes.
- Fortalezcan los vínculos afectivos y el trabajo colaborativo de los estudiantes y sus familias.

### **Áreas académicas:**

Educación física, emprendimiento, ética, inglés, religión.

### **Tipo de actividades propuestas:**

Actividades lúdicas, que fortalezcan los conocimientos aprendidos en las áreas de Educación física, emprendimiento, ética, inglés, religión y a su vez permitan aprender nuevos saberes.

### **Cronograma de actividades por día**

- Lunes: Educación física
- Martes: Emprendimiento
- Miércoles: Ética
- Jueves: Inglés
- Viernes: Religión

Diariamente y de acuerdo al cronograma, se publica una actividad.

## ¿Dónde se publica?

- El director de grupo a través del grupo de whastapp.
- En la página de facebook: **Áreas transversales secundaria JMG**
- En la página web institucional, sección secundaria: [www.iejuanmanuelgonzalez.edu.co](http://www.iejuanmanuelgonzalez.edu.co) (en esta página encuentra todas las actividades propuestas desde la semana 1)

## Pasos a seguir para participar

- Unirse a la página de facebook: Áreas transversales secundaria JMG.
- De acuerdo a la actividad propuesta para cada día, desarrollarla y subirla a la página de facebook, con su nombre y grado.  
Nota: puede subirla a través del facebook del acudiente, siendo muy específico en el nombre y grado del estudiante que participa.

## Qué beneficios recibe el estudiante con su participación

Valoración en las áreas en las que participa.  
La posibilidad de recuperar el primer período.

## Cómo accedo al beneficio

Cada estudiante debe de participar al menos en dos actividades en cada una de las áreas Educación física, emprendimiento, ética, inglés, religión.

Importante: Solo aplica para las áreas: Educación física, emprendimiento, ética, inglés, religión

**NOTA IMPORTANTE:**

**Estas actividades hacen parte de la nota final del 2º periodo en las áreas de Educación Física, Emprendimiento, Ética, Inglés y Religión.**

**ESTAMOS EN  
FASE DE  
MITIGACIÓN  
COVID 19**

Gracias por su atención:

GRUPO DE APOYO ÁREAS TRANVERSALES SECUNDARIA JMG



**Realizar el circuito  
3 Veces 100 Kcal**



50 rep/40 Kcal



1. "Skiping"  
adelante -atrás  
50rep/40Kcal)



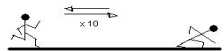
40 rep/ 40 Kcal



Jumping Jack 50  
rep/40Kcal



15 rep(40Kcal)



Ir y venir (acción y reacción corriendo)

30 rep/ 30 Kcal

**(Circuito )**  
Sentadilla 20rep  
abds 20rep  
Flex y Ext de codo  
20rep /30 Kcal



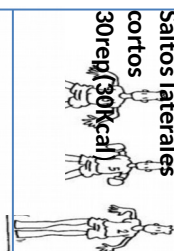
30 rep 400Kcal)

50 rep 35Kcal



50 rep 30 kcal

Desplazamientos  
laterales con flex  
-ext de rodillas  
30rep(30kcal)



Salto laterales  
cortos  
30rep(30Kcal)

30 rep (30Kcal)



Zona Media  
Abds superior  
Lumbares  
Abds inferior  
20 c/u 2 Vueltas/30  
Kcal

# ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

# Actívate



Elaborado: Edwin Morales

**START**

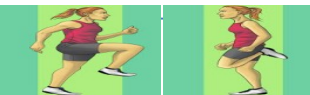
**Pausa activa**

2. Elevar  
talones a  
glúteos

30rep(15Kcal)



Elevación alternada de  
rodillas al frente y talones a  
los gluteos. 30rep 15 Kcal



Trote estacionario  
30rep(15Kcal)



Jumping jack 30rep 20kcal

Desplazamientos  
Laterales cortos 30rep  
20Kcal



1. "Skiping"



30 rep 25 Kcal

# Actívate

Recurso didáctico adaptado a las clases de educación física y al entrenamiento físico - deportivo; una propuesta lúdica para estos tiempos de ocio.

## Objetivos

Fomentar hábitos de vida saludable, a través del ejercicio físico.

Estimular a niños, jóvenes y adultos a participar en actividades físicas estructuradas.

Fortalecer el proceso enseñanza - aprendizaje de contenidos específicos de Educación Física y adaptado a otras áreas del conocimiento.

Ofrecer herramientas al preparador físico y al Edufísico que pueda aplicar en cualquier periodo o fase del entrenamiento y en la clase de Educación Física.

Minimizar la rigidez de un plan de entrenamiento y en la clase de Educación Física.

Ofrecer una alternativa lúdica - didáctica para el aprovechamiento del tiempo con el fin de aumentar el gasto calórico y mejorara las capacidades biomotoras.

En el entrenamiento físico - deportivo se puede adaptar(tipo de ejercicio, Volúmen e intensidad del estímulo según objetivos) Para:

Desarrollar y mejorar la capacidad cardio-respiratoria.

Desarrollar masa muscular.

Mejorar la composición corporal

Mejorar la capacidad funcional en personas sedentarias y adultos mayores.

Activar los tres sistemas energéticos (ATP, Glagolítico y Oxidativo)



Lcdo. Edwin Morales

## Juego Actívate

Adaptado del juego de mesa :Monopolio

### • **Cómo se juega:**

- ✓ Se puede jugar individual, en parejas o equipos de 3 hasta 5 integrantes
- ✓ Duración del juego: Previo acuerdo entre los participantes por minutos (20,30,40 ...), por vueltas ó un número de calorías oxidadas previamente establecidas.
- ✓ Cada grupo usará una ficha de color o cualquier objeto ( moneda, botón entre otros)
- ✓ El juego inicia quien (es) hayan logrado el mayor número en el lanzamiento del dado.
- ✓ Se recomienda realizar un calentamiento previo.(7 min)
- ✓ Al lanzar dado se avanza por las casillas.
- ✓ Se deberá ejecutar el ejercicio que corresponda.
- ✓ Cada estación tiene un ejercicio con # de repeticiones y **un aproximado** de calorías oxidadas correspondientes.
- ✓ Él ó los participantes al ejecutar correctamente el ejercicio debe ir sumando las calorías oxidadas.
- ✓ Si caen en las casillas:

**Mc Donalds:** Deberán regresar a la casilla CIRCUITO y ejecutar el circuito 3 vueltas (al finalizar suma 100Kcal)

**Coca cola:** Deberá RESTAR de las calorías ya oxidadas.

**Start ó Inicio:** lugar de partida y de descanso activo (de pie realizar movilidad articular)

**Zona Media:** Deberá realizar abds y lumbares en el orden que allí aparece 2 vueltas (descansos breves)

**Circuito:** Deberá realizar Sentadillas (20rep)-Flex y ext de codos(10rep)-Abds(20rep).

- ✓ Los Ejercicios Unilaterales como los desplantes o tijeras el # de rep es por cada pierna.
- ✓ Gana el juego quien al finalizar haya acumulado la mayor cantidad de calorías oxidadas.

### **Recomendaciones:**

- ❖ El tipo de ejercicio puede ser modificado según capacidades y gustos
- ❖ El # de repeticiones se pueden dosificar para que todos puedan participar
- ❖ Ejercicios de altas repeticiones se pueden realizar por series con intervalos de descansos. Ejemplo 40 rep (4series de 10) ó (2 series de 20rep)
- ❖ En grupos mixtos (mujer, adultos, niños ó persona con condición físico, metabólico y mental) modificar ejercicio y dosificar las repeticiones...**TODOS PUEDEN PARTICIPAR**