

Ejercicio para la vida y el aprendizaje

Grado sugerido: Octavo

Eder Fabian Ruiz Algarra

Publicado en el Banco Virtual de Recursos de Colombia Programa en el año 2025.

Este material se comparte bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puede copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, siempre que dé el crédito adecuado al autor, no lo use con fines comerciales, y no remezcle, transforme o cree a partir del material.

Para más información, consulte la licencia completa en [Deed - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International - Creative Commons](#)

Para contactar al autor/a de este recurso, escriba a: Docentepta@cazuca.edu.co

SECUENCIA DIDÁCTICA: EJERCICIO PARA LA VIDA Y EL APRENDIZAJE

El ejercicio es muy importante para la vida, tener rutinas diarias de ejercicios es muy bueno tanto para salud mental como para la salud física. Entonces saber hacer ejercicios y por cuánto tiempo (Rutinas) es indispensable para la vida saludable. Este taller busca transversalizar esas rutinas de ejercicio junto con el concepto de programación y algoritmos.

Duración 120 min

Aprendizaje(s) esperado(s)	<i>Indique el o los aprendizajes que busca desarrollar en las/los estudiantes durante la sesión de clase</i> <ul style="list-style-type: none">● Clasificar los ejercicios físicos que se pueden desarrollar en casa y por edades.● Aplica los condicionales para generar rutinas específicas dependiendo de variables como la edad, el género, peso entre otros.● Combina el proceso de algoritmización en situaciones de la vida cotidiana.
Materiales requeridos	-Videos de Ejercicios simples en casa. (https://www.youtube.com/watch?v=y9-6xBgJbE) Ejercicios si tiene banda elástica, es mayor a 30 años y es mujer.



¿Qué ejercicios realizar con una banda elástica?



Correr en el sitio



Elevación pélvica



Sentadillas



Zancadas



Abducción lateral de pierna



Peso muerto



Patada de burro



'Clamshell' de pie



Elevación de pierna lateral

Ejercicios si tiene Mancuernas si es Hombre o trabajo mixto y es menos a 40 años.

Rutina MANCUERNAS

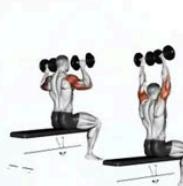
MARC PADROSA WORKOUT [@marcpadrosafit](https://www.instagram.com/marcpadrosafit)



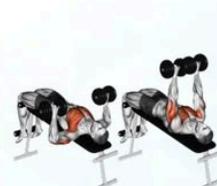
LUNGE FRONTEL
3 x 12 rep.



REMO DE PIE
3 x 12 rep.



PRESS MILITAR
3 x 12 rep.



PRESS AL SUELO
3 x 12 rep.



PAJAROS
3 x 12 rep.



ELEVACIONES FRONTALES
3 x 12 rep.



EXTENSION TRICEPS
3 x 12 - 15 rep.



BICEPS ALTERNADO
3 x 12 - 15 rep.



Imágenes: Adobe Stock

MUSCULOS
Cuerpo completo

OBJETIVO
Fuerza

DIFICULTAD
★★★★★

Otros Ejercicios Lagartijas - Sentadillas - abdominales.

	El estudiante puede establecer las rutinas de acuerdo con las orientaciones de asignaturas como educación física. Puede mezclar los ejercicios según su criterio	
Conocimientos previos requeridos	<ul style="list-style-type: none"> - La importancia del ejercicio durante toda la vida. - Saber que es un condicional. - saber que son las variables en programación. 	
Actividad(es) a desarrollar	Primero se presentan los videos de los ejercicios en casa, y la sensibilización del ejercicio durante la vida. Luego los ejercicios que pueden realizar en casa sin necesidad de gym. Luego se hacen grupos de trabajo colaborativos donde se realizan las siguientes actividades	Tiempo estimado
1. Se realizan rutinas para cada uno de ellos y sus integrantes de familias, ojalá con edades diversificadas.		15 min
2. Luego buscan establecer variables para cada tipo de personas que van a realizar la actividad. Por ejemplo la edad, el peso, si es para perder peso o ganar músculos, el género entre otros.		15 min
3. Luego deben realizar un diagrama de flujo donde los estudiantes tengan en cuenta en cada condicional las variables a tener en cuenta para ramificar el tipo de ejercicio a desarrollar. junto con el tiempo de cada rutina. Por ejemplo si es menor a 20 años el tiempo es 10 min, si está entre 20 años y 40 años el tiempo es de 6 min, y si es mayor de 40 años el tiempo por rutina es de 3 min. <i>Deben construir anidados, para sus diagramas de flujos.</i>		30 min
4. si tienen una Micro:bit puedes hacer que las rutinas aparezcan en el display haciendo personajes sencillos intentando hacer los ejercicios, como saltando, sentadillas entre otros.		45 min
5. Mostrar a los demás compañeros sus rutinas.		15 min
Adaptaciones		
Si no hay acceso a internet: solo dibujaron los diagramas de flujo y los puedes desarrollar muy grande el algoritmo en una cartelera.		

Pueden cambiar los ejercicios por otra rutinas saludables como la alimentación entre otros.

(Visón)Puedes hacer los diagramas con objetos y formas grandes para estudiantes con poco o visión nula.

(Para estudiantes de inclusion) Realizar una rutina lineal para ellos, donde solo sea los pasos a seguir en una rutina que ellos piedad realizar.

Actividades evaluativas

- *La evaluación se realiza durante toda la actividad, ver por ejemplo que rutinas ellos adecuan dependiendo sus necesidades e intereses,*
- *En el diagrama de flujo siempre termine en número de rutinas específicas, y no quede en bucle, si no que siempre tenga salida.*
- *Que tan creativos son para solucionar la animación con las imágenes prediseñadas o construida en el display de leds de la micro:bit.*

Referencias	Chuy Almada (2022),Rutina de ejercicio para PRINCIPIANTES En Casa (20 Minutos) Empieza de cero a hacer ejercicio, https://www.youtube.com/watch?v=y9-6xBgJbE
--------------------	--

ANEXO