
	<b>SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO</b>	<b>PAG 1</b>	
	<b>GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO</b>	<b>A-BE-GS-2</b>	
	<b>GUIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>V1 MAR. 2021</b>	

**ÁREA(S):** EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** UNDÉCIMO

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** 15 de febrero de 2021

**FECHA DE ENTREGA:** 26 de febrero de 2021

**OBJETIVO:** Utilizar los segmentos corporales para la realización de fuerza, agilidad, velocidad, elasticidad, potencia, coordinación y resistencia para mejorar sus capacidades físicas.

**ESTÁNDAR:** El estudiante activa su desarrollo físico integral en casa para un mejor desempeño físico, bajo las condiciones de aseo y cuidado personal. El estudiante demuestra su aprendizaje mediante esquemas corporales individuales descritos en la guía de trabajo.

**COMPETENCIA:** Competencia axiológica corporal

**DBA:** Adquiere condiciones físicas requeridas para un mejor desempeño corporal. Elabora un plan textual como rutina de trabajo diario para el mejoramiento de sus cualidades físicas y motoras.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Mecanización y fijación de movimientos con el cumplimiento de las normas de seguridad e higiene, así como la posibilidad de mejorar a través de las acciones según su capacidad física y trabajo diario.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** El término ejercicio se emplea para nombrar a la acción y el resultado de ejercitarse o de ejercitar: practicar algo o utilizar una facultad mental o un sector corporal de manera reiterada con el objetivo de estimular su actividad. La idea de físico, por su parte, puede aludir a lo corporal o corpóreo. Se conoce como ejercicio físico, en este marco, a la actividad que se lleva a cabo para conservar u optimizar el estado físico. Por lo general se trata de una serie de movimientos que se repiten periódicamente.

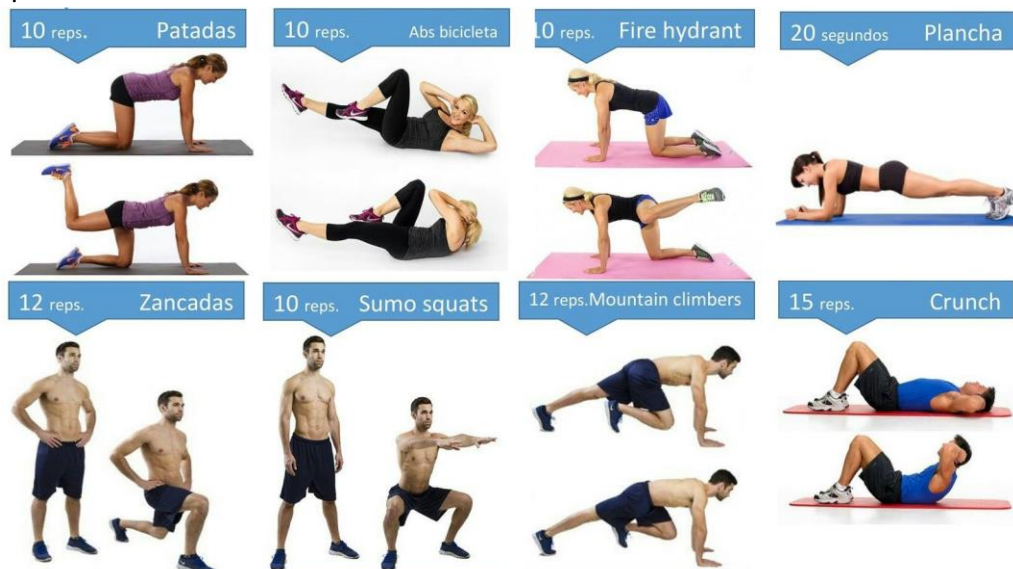
El ejercicio físico ayuda a cuidar y mejorar la salud, brindando bienestar al individuo. Entre sus bondades, permite fortalecer los músculos, eliminar grasa, proteger el sistema cardiovascular y fomentar diversas habilidades. Además, sirve como recreación y contribuye a minimizar el estrés. No hay que pasar por alto que se considera que el ejercicio físico también trae consigo otras igualmente importantes como son las siguientes:

- Consigue mejorar la autoestima de la persona que lo lleva a cabo.
- Le permite reducir sus niveles de estrés.
- Le aporta felicidad, pues al ejercitarse libera endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad.
- Se convierte en una herramienta muy útil para prevenir enfermedades tales como la osteoporosis, el colesterol o la hipertensión.
- Mantiene o fortalece lo que es la densidad ósea.
- El ejercicio físico contribuye también a que la persona pueda hacerle frente a la depresión.
- Ni que decir tiene que consigue que quien lo practique no solo tenga una mayor sensación de bienestar, sino que pueda reducir de forma contundente la ira, la rabia, la angustia o la agresividad que tenga.

Asimismo, consigue mejorar lo que es la memoria e incrementa lo que es la energía al tiempo que logra favorecer valores como son la disciplina y la capacidad de esfuerzo.

De acuerdo a los movimientos realizados, el ejercicio físico posibilita ganar fuerza, elasticidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y/o velocidad. Antes de comenzar a hacer ejercicio con frecuencia, es necesario acudir a un médico para que determine qué tipo de esfuerzos y con qué intensidad puede realizar la persona sin poner en riesgo su salud. Esto se debe a que un esfuerzo excesivo o ciertos movimientos pueden terminar provocando un daño.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Ejecuta los movimientos en sus diferentes ejes corporales con o sin desplazamiento de manera individual en tres series de diez repeticiones, cambiando de extremidad y volviendo a la posición inicial. Tres veces en la semana:



**CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:** Reflexione las siguientes preguntas realizadas y elabore un informe por escrito en Word el cual deberá entregar en la fecha estipulada por el docente una vez terminada la serie de ejercicios:

1. Haga una breve reseña de la importancia del ejercicio diario según lo leído en la fundamentación teórica de la guía.
2. ¿Qué deportes fueron incluidos en los dos últimos juegos olímpicos?
3. ¿Qué daños puede causar el consumo excesivo de azúcar y de sal en el organismo?
4. Haga un collage de fotos con sus propios ejercicios siguiendo la guía de trabajo.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente:

[javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)