
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE # 10	V1 MAR. 2020	

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

**No. GUÍA:** 10

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** SEXTO

**FECHA DE ENTREGA:** OCTUBRE 30 DE 2020

**OBJETIVO:** identificar los planos del cuerpo humano mediante la realización de los ejercicios propuestos por el docente.

**ESTÁNDAR:** promover el desarrollo de nuevas capacidades motrices complementarias

**COMPETENCIA:** cognitivo y cognoscitivo

**DBA:** fortalecer el sistema musculo esquelético a través de ejercicios que involucran la coordinación viso motriz y la coordinación viso pedica

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** mejorar las capacidades físicas básicas como lo son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Junto con las capacidades motrices complementarias como lo son la coordinación y equilibrio.

### FUNDAMENTACION TEORICA

Desde el campo de la salud y con su máximo referente la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) define la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. No obstante no podemos quedarnos con una definición tan enfocada a la salud, dado que el ser humano va mas allá de ese ámbito puesto que es un ser social, cultural entre otros aspectos que lo desarrolla como persona. Ya desde una mirada teórica la actividad física es “todo movimiento corporal producido por los músculos esquelético y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares

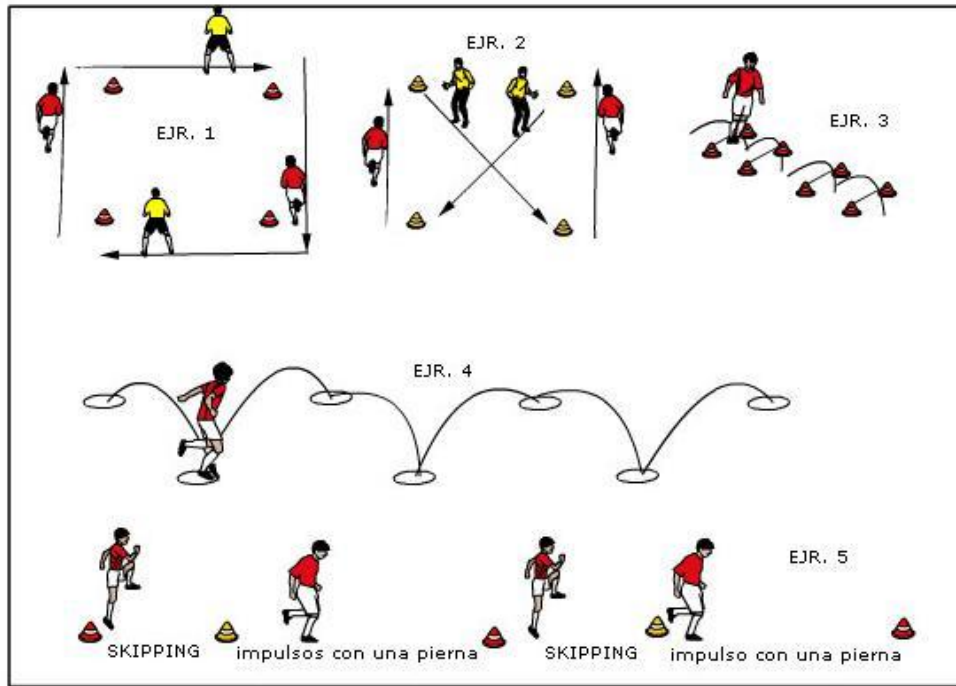
Redimensionando la Actividad Física desde amplios aspectos de la vida, no pensando solo en el ámbito de la salud sino por el contrario en un bienestar para las personas en su totalidad “Devís define la Actividad Física como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea

## ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

### PRIMERA ACTIVIDAD: VELOCIDAD DE REACCIÓN

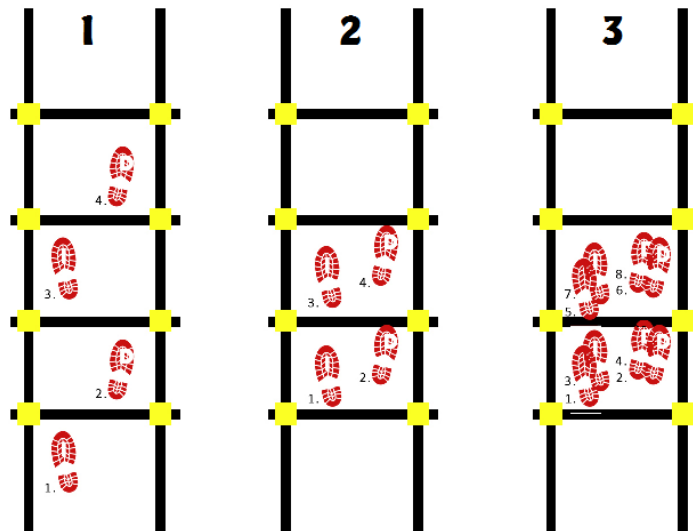
Materiales para el desarrollo de la guía: conseguir 8 objetos que sirvan como guía, pede trazar o demarcar con cinta el espacio de trabajo.

Siguiendo el esquema trazado, realice los ejercicios de la manera más rápida posible las instrucciones de la gráfica.



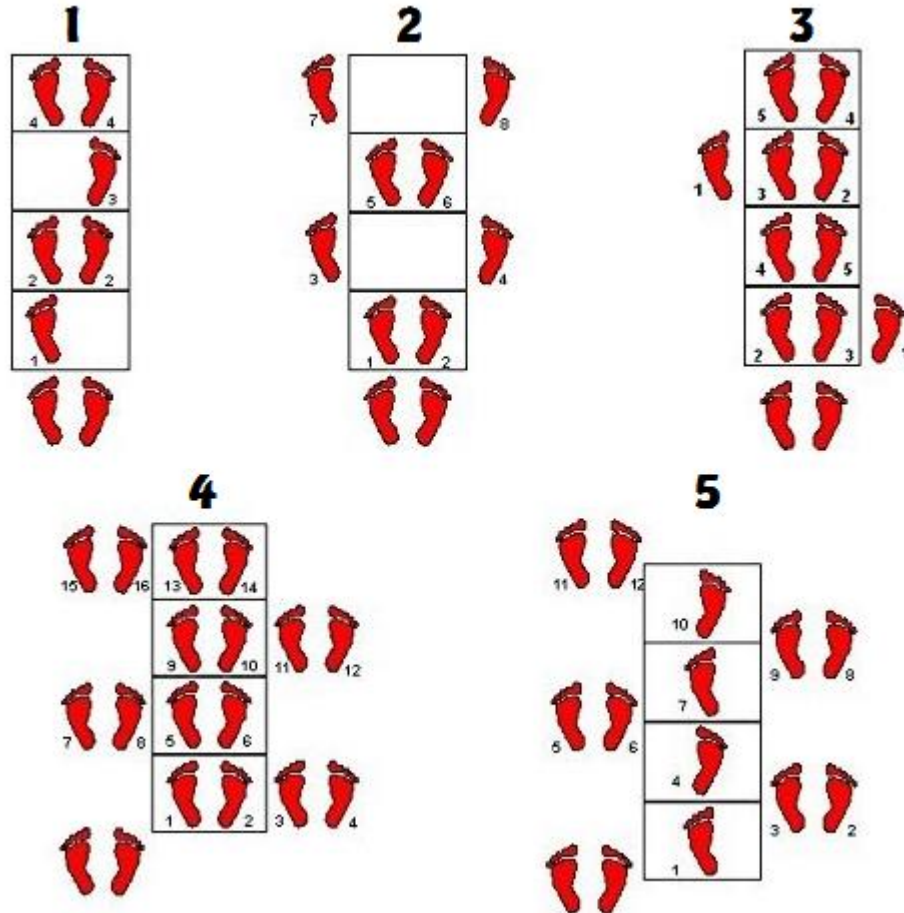
### SEGUNDA ACTIVIDAD: TRABAJANDO LA AGILIDAD

Para esta actividad física se debe trazar en el piso o demarcar con cinta una escalera de 3 metros de larga, con cuadros de 50 centímetros, el estudiante se ubica al inicio de la escalera y con movimientos rápidos desarrollar los ejercicios 1, 2 y 3, siguiendo los pasos demarcados.



### TERCERA ACTIVIDAD: VELOCIDAD Y COORDINACIÓN

Utilizando la escalera trazada o demarcada, realice la siguiente secuencia de ejercicios lo más rápido que le sea posible, con dos repeticiones por cada ejercicio.



#### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Haga un registro fotográfico o de video de las actividades desarrolladas
2. Invéntate cinco ejercicios con la misma actividad, utilizando el material ya existente y dibújalos a manera de esquema.

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

javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co