
	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	V1 MAR. 2020	

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

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** NOVENO

**GUIA:** 6

**FECHA DE ENTREGA:** 18 DE AGOSTO DE 2020

**No. DE CLASES:** Las actividades descritas están programadas para ser realizadas en un periodo de dos semanas después de recibida la guía.

**OBJETIVO:** el estudiante estimulará y pondrá a prueba su coordinación y ritmo con ejercicios lúdicos recreativos con globos y con ejercicios físicos así mismo llevando estas pruebas a un nivel individual y con pareja o grupo.

**ESTÁNDAR:** identifica, maneja y mejora el Esquema Corporal, Coordinación y ritmo Controlándolo En un espacio cerrado con obstáculos y objetos manipulados por el mismo.

**COMPETENCIA:** Cognitivo motora

**DBA:** Realiza Ejercicios con Desplazamientos, En todas las Direcciones, en forma continua y sin cambiar de ritmo. practica libremente ejercicios que impliquen ritmo y coordinación. establece Relaciones Dinámicas de su Movimiento Corporal y el uso De implemento y llevara todo a trabajo en equipo.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS:** el estudiante perfeccionara y desafiara a un nivel fácil a medio su capacidad coordinativa y rítmica con las manos y con los pies y así mismo usando todo en conjunto, de igual manera perfeccionara la forma de percibir la movilidad por un espacio cerrado con obstáculos.

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

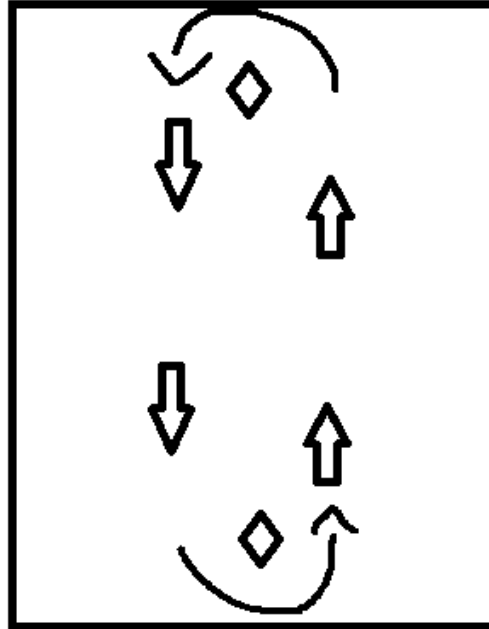
La palabra "ritmo" viene del griego RHUTHMOS, cuya raíz es RHEO (yo corro). Desde el mismo instante en que el hombre toma conciencia del movimiento e intenta medirlo, recurre a otros elementos como: duración, intensidad, etc. Si se habla de ritmo, generalmente lo ubicamos hacia el lado de la música. No obstante, no cabe duda que entre el ritmo musical y el del movimiento existe una relación estrecha influyendo por lo tanto el concepto de ritmo de la música, en el concepto de ritmo del deporte. Por eso es que el concepto de ritmo se deriva de la organización del movimiento humano

la coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer

de los movimientos, gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos, velocidad, durante mucho tiempo, resistencia y para desplazar objetos pesados, fuerza.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR:**

**Carrera de globos:** usando un globo a medio inflar, diseñaras una pista en tu casa o en un espacio cerrado donde tendrás un objeto pequeño e inmóvil para indicar los puntos de vuelta. Puedes realizar esta actividad solo o acompañad@ (ideal para hacer competencias). Así mismo modificaras la pista con más puntos de vuelta, zic zac, en retroceso etc.



**No la dejes caer:** en pareja cada uno debe tener su globo a medio inflar, un pie estará junto o pegado al del compañero en su borde del pie (como se aprecia en la imagen ) y con una mano sujeta a la del compañero y con la otra libre donde tendrán el globo, deben palmear el globo todas las veces que sea necesarias hasta que alguno de los dos deje caer el globo o separe el pie de su compañero o se suelte de las manos. Quien deje caer su globo no sumará punto y el que no lo deajo caer tendrá 1 punto.



**Con la pared:** usando cinta de enmascarar le darás dos vueltas al globo (como se aprecia en la imagen). Usando una pared y de modo individual o en compañía golpearas el globo contra la pared sin dejar caer el globo si juegan con mas de uno pues uno pega y el siguiente no deja caer el globo pegándole contra la pared, así sucesivamente hasta que alguien deje caer el globo al suelo y pierda (pueden poner penitencias al que deje caer el globo) o jugar por puntos y descalificando según el número de personas que jueguen.



Realice los ejercicios que se visualizan en las imágenes y realice 3 series de 20 repeticiones cada ejercicio.

1.



2.



3.



4.



5.



#### **CRITERIO(S) DE EVALUACION:**

1. Realice un collage (fotos) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente
2. Haga un escrito breve (máximo una hoja) (mínimo dos párrafos) sobre coordinación y ritmo.
3. Explique que son los reflejos y cuáles son sus funciones.

**DATOS DEL DOCENTE** Javier A. Chinome J.

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

**Docente en formación:** Duván Mateo Castillo