
	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 # 7	V1 MAR. 2020	

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: OCTAVO

FECHA DE ENTREGA: Septiembre 04 e 2020.

OBJETIVO: perfeccionar técnica, respiración y conceptos básicos y elementales a la hora de realizar ejercicios físicos.

ESTÁNDAR: reconoce la fuerza como eje vital del entrenamiento

COMPETENCIA: Competencia motriz

DBA: comprende los conceptos de fuerza como capacidad física básica

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: la prioridad siempre será mejorar durante y fuera de clase entonces debemos tener en cuenta que el trabajo a conciencia es de mucha eficacia para incrementar muchos factores que nuestro cuerpo nos agradecerá ahora bien el compromiso no es solamente por aprender sino también por seguir entrenando por salud y bienestar.

FUNDAMENTACION TEORICA

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversas adaptaciones como la hipertrófica (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.

Tanto hombre como mujeres, en su desarrollo evolutivo, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia. Alcanza un nivel máximo entre los 20 y los 25 años, a partir de aquí disminuyen de manera considerable. De este modo, a los 25 años, una persona pierde en torno al 1% de su fuerza máxima cada año, por lo que a los 65 años, una persona sólo tendrá el 60% de la fuerza

que tenía a los 25 años, de manera aproximada. Esto supone que, si no trabajamos nuestra fuerza de forma adecuada, cuando tengamos 75 años de edad, nuestras piernas y brazos serán tan débiles que nos costará, incluso, levantarnos del sillón o de la cama, lo que supone que no podremos valernos por nosotros mismos. La pérdida de fuerza muscular está relacionada con los niveles individuales de capacidad física y los hábitos personales. Las personas más activas o aquellas que siguen realizando un entrenamiento de fuerza, tienen una tendencia menor a perder fuerza muscular.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Tenga en cuenta estos ejercicios es para mejorar su condicion fisica

Primer ejercicio

Movilidad dorsal, coloque una silla contra la pared, la cabecera de la silla va a estar al pie suyo como se ve en la imagen, con su mano derecha tome la cabecera de la silla ahora bien con el brazo izquierda estirelo haga una semiflexion de la articulacion femuro tibial (rodilla). **Hagalo 20 veces 10 por cada lado.**



Segundo ejercicio

Dorsiflexion y gemelos, tome la cabecera de la silla con ambas manos y levante una pierna en este caso es la izquierda y la derecha realice una semiflexion primero hagalo sin peso y despues coja un morral introduzca varios libros o cuadernos que formen un peso que pueda levantar . Hagalo 10 veces 5 por cada pierna. Igualmente con el morral puesto a cuestas.



Tercer ejercicio

Estiramiento de psoasiliaco, sobre una silla suba su pierna derecha y la pierna izquierda la estira ahora junte las palmas de sus manos, **realicelo durante 20 segundos en cada pierna.**



3 Estiramiento de psoasiliaco.

Cuarto ejercicio

Tome dos botellas llenas de agua o arena o dos objetos que le generen un peso extra, incline levemente su espalda hacia adelante, realice una semiflexion de rodillas y lleve el peso extra de abajo hacia arriba, **hagalo 30 veces.**



4 Remo de pie.

CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice de cada ejercicio un video de 20 segundos donde se evidencie que si realizo la actividad.
2. Investigue la historia del crossfit y busque una rutina de 5 ejercicios relacionados con crossfit.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica para envío de trabajos (de los estudiantes al docente):
javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co