
	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: OCTAVO

FECHA DE ENTREGA: 18 DE AGOSTO DE 2020

GUÍA No. 6

OBJETIVO: reconocer las diferentes cualidades del movimiento mediante la realización de actividades recreativas y físicas.

ESTÁNDAR: fomentar el desarrollo de nuevas destrezas cognitivas y físicas.

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: perfeccionar la coordinación viso motriz y coordinación viso pedica de la persona a través de la realización de ejercicios específicos.

FUNDAMENTACION TEORICA

A diario, recibimos una variedad enorme de estímulos a los que nuestro organismo da respuesta. Algunos estímulos son externos y otros son propios de nuestra particular conformación. Los estímulos externos son innumerables: la temperatura, una persona que nos habla, los vehículos que transitan una calle que debemos cruzar, un olor agradable o desagradable, un paisaje... Pero también hay un amplio repertorio de estímulos internos, como el hambre, el dolor que nos produce un órgano, el cansancio, la necesidad de escuchar música, las ganas de correr... Las respuestas que damos también son variadas. Y especialmente las que implican conductas más complejas son diferentes de un ser humano a otro. Podemos decir que cada persona es una unidad psico-física y también social. Cada una comparte con las demás algunas funciones que son características de los seres humanos y también de los animales. Pero cada una posee características propias que provienen de la herencia genética, de su medio cultural, familiar y social, y de las transformaciones que sufre en la relación con las demás personas. A lo largo de este libro, veremos exclusivamente la anatomía del cuerpo humano, su complejidad y el funcionamiento de cada una de sus partes. Pero recordemos que cada organismo es más que esto, ya que las facultades intelectuales y emocionales, y la relación con el medio producen modificaciones y cambios en la estructura del cuerpo y sus funciones, y viceversa

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD RECREATIVA

Primera actividad

Para esta actividad utilice un exagono de carton dejando unas pestañas de 3 cm aproximadamente en cada lado, perfore en el centro un agujero del tamaño de una pelota de ping pong o una bola de cristal que pueda rebotar en en piso. A través de ese agujero deberá pasar la bola de jandola rebotar para tomarla nuevamente con la bandeja de cartón, la pelota de ping pong o la bola deberá pasar por el agujero 10 veces en un minuto, si logra hacer que pase un mayor número de veces habrá conseguido un muy buen ejercicio. La bola o pelota no puede ser tomada con la mano en ninigún momento. (tome las fotografias tanto a la hora de realizar la bandeja como a la hora de ejecutar el ejercicio)



Segunda actividad

Resuelve la sopa de letras de los deportes (utilice una hoja de cuaderno y tome la foto)

G	H	Y	X	W	X	H	B	N	E	O	E	D	O	R	R	BÁDMINTON
L	O	E	X	C	U	R	S	I	Ó	N	H	Y	V	R	V	BÉISBOL
N	C	Y	W	T	E	N	I	S	K	W	W	K	I	N	S	BUCEO
W	K	Z	O	B	W	Z	U	A	V	F	A	N	W	Ó	P	CAMPING
A	E	F	L	I	N	A	T	A	C	I	Ó	N	L	I	E	CICLISMO
C	Y	B	Á	D	M	I	N	T	O	N	B	U	I	C	S	CROQUET
E	I	G	V	H	L	D	L	J	G	N	I	P	M	A	C	EQUITACIÓN
S	L	C	X	L	I	A	O	I	C	P	L	K	O	T	A	EXCURSIÓN
W	O	L	L	R	O	G	C	R	O	L	M	E	N	I	G	FÚTBOL
G	B	M	D	I	G	B	O	R	A	Q	C	W	P	U	E	GOLF
O	T	X	L	I	S	Q	S	B	O	U	G	E	N	Q	S	HOCKEY
M	Ú	H	N	C	U	M	T	I	B	S	O	T	W	E	O	JOGGING
E	F	G	W	E	T	F	O	O	É	S	S	L	V	H	T	LACROSSE
R	S	G	T	G	O	S	T	W	L	B	M	E	O	N	L	NATACIÓN
S	V	M	P	S	S	F	L	O	G	H	K	O	X	P	A	PESCA
X	O	M	S	I	Ü	G	A	R	I	P	L	Q	U	F	S	PIRAGÜISMO

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

Primer ejercicio

Dibuje una línea en el piso de aproximadamente 4 metros y siga los siguientes movimientos de acuerdo a la secuencia de imágenes que verá a continuación, primero caminando, luego en trote lento y finalmente corriendo de ida y vuelta con cinco repeticiones cada uno (para el desarrollo de esta actividad trabajaremos la coordinación viso pedica)



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Investiga que inspiración y espiración
2. Toma fotos de las actividades demostrando que hiciste la actividad.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

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

Maestro en formación: Juan Guillermo salamanca Amaya