
	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. 2021	

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: DÉCIMO

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, velocidad, 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: Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de dos tercios de los jóvenes en el mundo no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud actual y futura. La práctica de un deporte de manera regular y mesurada contribuye no sólo a la salud física, sino también mental, además de ayudar a adoptar estilos de vida sanos disminuyendo así factores de riesgo para el bienestar. Por este motivo, diversos planteles educativos están conscientes de que deben generar espacios de esparcimiento para los estudiantes. En general, la mayoría cuenta con políticas para la masificación deportiva.

Washington Urrutia, director de Deportes de la Universidad Mayor, resalta que “los jóvenes que realizan actividad física son más equilibrados, abiertos, cordiales y liberan tensiones. La práctica deportiva conlleva, además, a actitudes de sana convivencia. Hay reglas de juego que deben respetar y esto se ve reflejado en lo que es la vida ciudadana. Al mismo tiempo el deporte les da un plus sobre los alumnos que no practican nada, desde el sentido de responsabilidad y valores que, a través de éste, adquieren para toda la vida”.

El sedentarismo causa variados efectos en la salud, comenzando por la obesidad. Según explica Urrutia, a eso se suma la escasa posibilidad de disfrutar plenamente de la vida y poner en práctica los atributos del ser humano, porque “nosotros no nacimos en auto. Desde un inicio tuvimos que buscarnos la comida y hacer todo a través de las condiciones naturales”, opina el experto.

Son muchas las razones por las cuales la gente no hace deporte: falta de tiempo, cansancio o la edad. Sin embargo, es necesaria la auto-motivación y pensar en que hay actividades que el organismo requiere para mantenerse saludable. La televisión, el computador y los libros, aunque también producen bienestar, no son lo único que el cuerpo necesita para mantenerse bien.

Voluntad y disciplina son las claves para cambiar los malos hábitos adoptando prácticas sencillas en la vida cotidiana mientras el cuerpo se acostumbra. Por ejemplo, usar la bicicleta en lugar del auto para ir a un lugar que está cerca o subir por las escaleras en lugar de tomar el ascensor, acompañado de una dieta saludable, aportará mucho a mejorar la calidad de vida de las personas en general.

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. Nombre 10 deportes que no son considerados deporte olímpico.
3. ¿Por qué son consideradas como malas para el organismo las bebidas energéticas?
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