
	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: SÉPTIMO

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, 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: El deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos, aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente. El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico, así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Entendemos por deporte a todas aquellas actividades físicas en las cuales el cuerpo entra en algún tipo de ejercicio o movimiento, opuesto al estado de reposo que uno puede tener al estar escribiendo en una computadora. Dentro de la categoría de deporte pueden entrar un sinnúmero de actividades que pueden clasificarse como grupales (el fútbol, el básquet), individuales (el tenis, la natación), recreativas (juegos de diverso tipo), de competición (deportes más específicos y con alta exigencia para los que los practican), etc.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Ejecuta múltiples movimientos en sus diferentes ejes corporales con o sin desplazamiento de manera individual. Tres veces en la semana ejecuta:

Ejercicio 1:
20 x alzamiento pelvis



Ejercicio 2:
20 x patada al cielo



Ejercicio 3:
20 x flexión rodilla



Ejercicio 4:
20 x alzamiento pierna



Ejercicio 5:
20 x sentadillas



Ejercicio 6:
20 x paso adelante



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. ¿Qué es el sedentarismo?
2. ¿Qué normas de bioseguridad se deben tener en cuenta a la hora del ejercicio?
3. ¿Qué otros ejercicios además de los descritos en la guía se pueden realizar en casa?
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