
	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: DECIMO

GUIA: 8

FECHA DE ENTREGA: 15 de septiembre.

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

OBJETIVO: Reforzar las destrezas y habilidades del estudiante mediante la mejora de los patrones coordinativos presentes en la ejercitación aeróbica y la disponibilidad corporal y motriz, entendida como la capacidad de adecuar la motricidad a situaciones diversas y cambiantes.

ESTÁNDAR: La gimnasia escolar facilita dosificar adecuadamente las ejercitaciones, efectuando las correcciones oportunas, realizando un seguimiento individual y posibilitando evaluar correctamente el proceso de enseñanza aprendizaje, de modo tal que los alumnos puedan verificar sus logros

COMPETENCIA: Psicomotriz, coordinación dinámica general.

DBA: Establece y aplica aspectos generales básicos para la realización de movimientos y posturas gimnásticas generales.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS: el estudiante mejora sus posturas corporales, explora diferentes posturas y movientes por medio de la gimnasia fortaleciendo su estructura muscular, ligamentos y tendones y logra extender su conocimiento en utilización del cuerpo por medio del movimiento.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Por definición, la gimnasia general es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

Estos ejercicios tienen una duración de 3 minutos cada uno, por dos repeticiones, con un descanso de 40 segundos entre cada ejercicio. Es muy recomendable la continua hidratación.

EJERCICIOS DE GIMNASIA BASICA.

Antes de iniciar con los ejercicios realiza un calentamiento de 10 min.

1. apoyándonos en una pared mirándola de frente con ambas piernas realizaremos un movimiento repetitivo de péndulo donde el pie debe estar en punta y los músculos de la pierna deben estar contraídos, subirán la pierna lo mayor posible una vez alcanzado este punto bajaras la pierna hasta que la punta del pie haga un toque ligero con el suelo.



2. Usando una posición completamente erguida del cuerpo y levantando los brazos, nos apoyaremos con una sola pierna y de como consecutivo y simétrico bajaremos los brazos buscando una posición carpada y elevando el pie que no esta apoyado sin flexionar las rodillas y siempre con el pie en punta (dorsiflexion plantar). Así mismo lo repetirás con ambas piernas.



3. En una posición erguida con brazos estirados a lo alto y siempre en puntas de pies avanzaremos cuatro metros y regresaremos los mismo cuatro metros (caminaras hacia adelante y hacia atrás en reversa). Realiza pasos cortos y lentos.



4. En una posición erguida con brazos extendidos laterales y con los pies en punta caminaremos de derecha a izquierda cuatro metros, los pasos cortos y lentos y siempre conservando la postura.



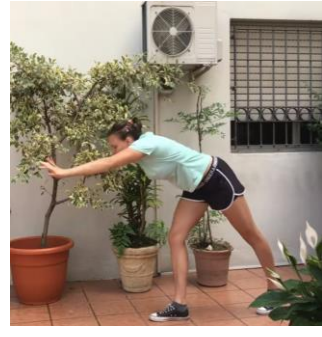
5. En una posición cuclillas realizaremos un salto. Primero los pies estarán apoyados en el suelo y los brazos preparados para apoyarse simultáneamente en el suelo, realizaremos un impulso ascendente con las piernas estirándolas lo mayor posible para elevar el cuerpo e inclinarlo para que nuestros brazos y manos sean las que decepcionen la llegada del salto y regresar a la posición inicial



6. En posición carpada con las piernas y los brazos completamente erguidas (las rodillas y codos no se pueden flexionar) de este modo caminaremos cuatro metros siempre hacia adelante.



7. Para este ejercicio estaremos en una posición erguida con los brazos hacia lo alto muy estirados, daremos un paso adelante apoyamos con firmeza flexionamos ligeramente la rodilla, buscamos el suelo con las manos sin dejar el apoyo del pie, así mismo la pierna libre irá subiendo simultáneamente conforme las manos van llegando al suelo para buscar una posición de pino o de parada de manos solo que la pierna de apoyo dará una forma de 90° con el cuerpo realizando una "L" con las piernas.



NUNCA REALICE LOS EJERCICIOS SIN LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

CRITERIO(S) DE EVALUACION:

1. realice pequeños clips (no más de 30 segundos) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente o en tomas fotográficas.
2. Haga un escrito sobre la diferencia entre gimnasia artística y rítmica.
3. Mencione y describa 10 elementos o figuras de gimnasia básica.
4. Mencione los aparatos de competencia en gimnasia artística.

DATOS DEL DOCENTE Javier A. Chinome J.

Javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co