
	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: 6

FECHA DE ENTREGA: 18 DE AGOSTO DE 2020

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

OBJETIVO: El estudiante pondrá a prueba su velocidad coordinativa general dinámica con movimientos básicos al inicio para dar adaptabilidad y luego con movimientos mas complejos para dar desafío a su capacidad de desarrollo.

ESTÁNDAR: Realiza Actividades de movimiento coordinado dinámico general con un solo objeto y con el uso de sus extremidades en plano sagital y coronal.

COMPETENCIA: cognitivo y cognoscitivo

DBA: Asocia los patrones Básicos de movimiento coordinado dinámico general en Actividades que impliquen movimientos coordinados básicos y según su progreso con más dificultad con el fin de su desempeño optimo en tareas diarias y complejas.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS: el estudiante estimula y mejora el movimiento corporal entrenando su coordinación dinámica general.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de

todas las partes del cuerpo (músculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además, es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones.

Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto seguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

Para estos ejercicios solo necesitaras un palo de escoba o algo similar.

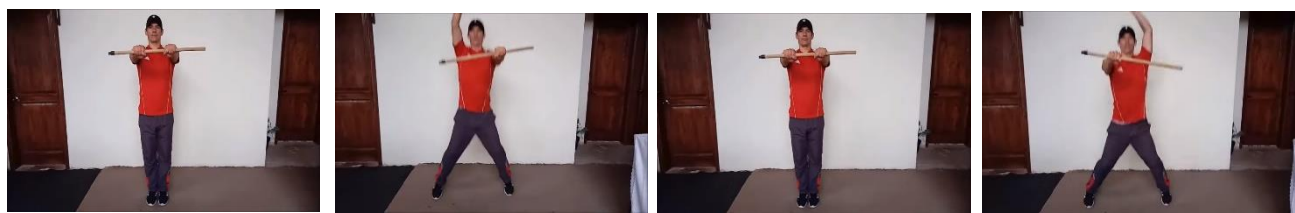
EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA GENERAL.

Con un palo o algo similar realizaras la secuencia que se evidencia en las imágenes:

1. Posición del cuerpo erguida con el bastón o palo en posición horizontal. 2. Piernas abiertas en un salto y al mismo tiempo brazos arriba con el bastón 3. Regresamos a posición inicial.



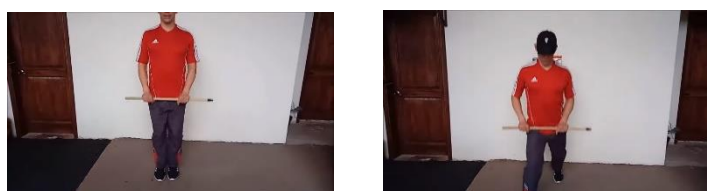
Con el bastón tomado en forma horizontal en la zona de las clavículas o hombros tomaran firmemente el bastón así mismo en el primer salto abrimos piernas, brazo derecho arriba brazo izquierdo sostiene el bastón segundo salto posición inicial, tercer salto piernas abiertas brazo izquierdo arriba el derecho sostiene el bastón, cuarto salto posición inicial y así mismo repetimos la secuencia.



Usando el bastón en forma vertical y sujetado por ambas manos, en el primer salto abrimos piernas y de forma horizontal abrimos brazo derecho hacia la derecha y el brazo izquierdo sujeta el bastón, segundo salto volvemos a posición inicial, tercer salto abrimos brazo izquierdo a la izquierda y el brazo derecho sostiene el bastón, cuarto salto posición inicial, así mismo repetiremos la secuencia una y otra vez.



Usando el bastón de forma vertical a la altura de los hombros será la posición inicial, primer salto las piernas se abren derecha adelante izquierda atrás bastón al nivel de la cintura, segundo salto volvemos a posición inicial, tercer salto pierna izquierda adelante pierna derecha atrás, cuarto salto volvemos salto inicial. Así repetiremos los movimientos una y otra vez



Con el bastón en posición vertical a la altura del pecho y con una postura erguida será nuestra posición inicial, en el primer salto la pierna izquierda adelante la derecha atrás el brazo izquierdo adelante y el brazo derecho sostiene el bastón, segundo salto volvemos a posición inicial, tercer salto pierna derecha adelante pierna izquierda atrás brazo derecho arriba y brazo izquierdo sostiene el bastón, cuarto salto posición inicial. Así se repetirá una y otra vez.



bastón en posición vertical y postura erguida será posición inicial, primer salto pierna derecha adelante brazo derecho se abre en vertical a la derecha, segundo salto posición inicial, tercer salto pierna izquierda adelante brazo izquierda hacia la izquierda en vertical, cuarto salto posición inicial. Así una y otra vez.



1) Realice 3 series de 20 repeticiones por cada ejercicio.

CRITERIO(S) DE EVALUACION:

1. realice pequeños clips (no más de 30 seg) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente
2. Haga un escrito sobre la coordinación dinámica general y de sus puntos de importancia en la vida cotidiana, en el deporte y en el trabajo.

DATOS DEL DOCENTE: Javier A. Chinome J.
Javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co

Docente en formación: Duvan Mateo Castillo Muñoz