
	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 # 8	V1 MAR. 2020	

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

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** OCTAVO

**FECHA DE ENTREGA:** 14 de septiembre.

**OBJETIVO:** Mejorar los niveles de fuerza cuando se trabaja la propiocepción (sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas) en el aula

**ESTÁNDAR:** reconoce la propiocepcion como una capacidad de vital importancia respecto a la hora del trabajo de fortalecimiento de nuestras articulaciones incluyendo un buen entrenamiento y una correcta alimentación.

**COMPETENCIA:** Competencia psicomotriz, coordinación dinámica general,

**DBA:** Comprende los conceptos de propiocepcion como referente cuando iniciamos a conocer nuestro cuerpo.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** A lo largo de muchas investigaciones se ha dejado en claro los beneficios de trabajar la propiocepcion como se define siendo la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones, es así la importancia de trabajarla desde tempranas edades para beneficio futuro en nuestros estudiantes y así fortalecer sus articulaciones.

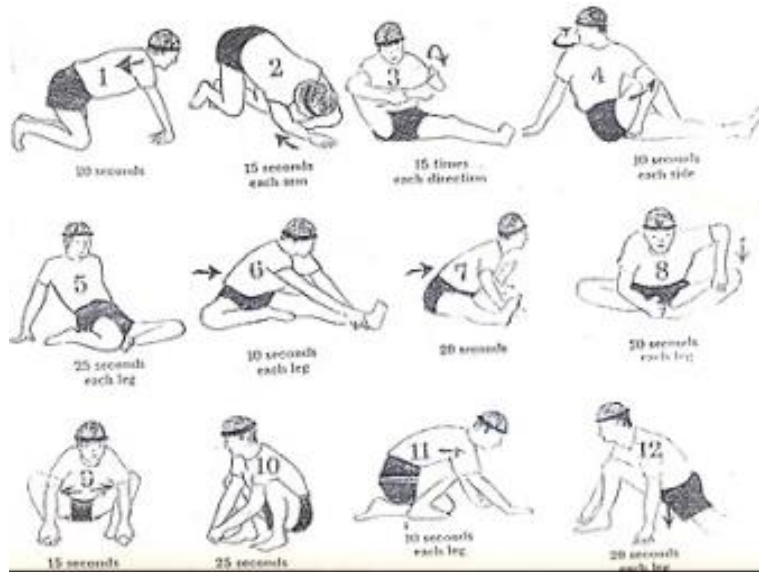
#### **FUNDAMENTACION TEORICA**

A partir de esta definición, entendemos que la propiocepción hace referencia a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones (Saavedra, 2003). Es importante en los movimientos que realizamos a diario, como caminar, pero es importante especialmente en los movimientos deportivos que requieren un mayor nivel de coordinación como puede ser el deporte del balonmano. Lephart, 2003. Los propioceptores tienen poca adaptación y lo hacen lentamente, el cerebro recibe continuos impulsos relacionados con la posición de las diferentes partes del cuerpo y hace los ajustes necesarios para asegurar la coordinación. Estos propioceptores, que también permiten una discriminación ponderal, nos llevan a abordar un nivel superior en la propiocepción: el sistema propioceptivo

## ACTIVIDAD A DESARROLLAR

### CALENTAMIENTO

Se llama calentamiento físico a un grupo de ejercicios que se llevan a cabo tanto por las articulaciones como por todos los músculos que conforman el cuerpo, éstos deben ponerse en práctica de forma progresiva, con el propósito de acondicionar al organismo para que éste obtenga un excelente rendimiento físico y por consecuencia evitar cualquier tipo de lesión.



Ejercicios de propiocepción: realice este primer ejercicio durante 30 segundos.  
“VELOCIDAD BAJA SEGÚN SU CONDICION FISICA”.

### Posicion numero uno

Haga la flexion completa de la articulacion femuro tibial como se ve en la imagen, toque con la palma de las manos el piso y vuelva a la posición inicial, como puede ver los brazos van rectos, repita por 30 segundos sin parar.



### Posicion numero dos

Ahora realice un salto con los brazos extendidos y las piernas separadas como se ve en la imagen, levantando en cada salto alternado los brazos lateral y frontalmente. 30 segundos.



**Ejercicios de propiocepcion: Realice este segundo ejercicio durante 40 segundos.**

VELOCIDAD ALTA MEDIA O BAJA SEGÚN SU CONDICION FISICA

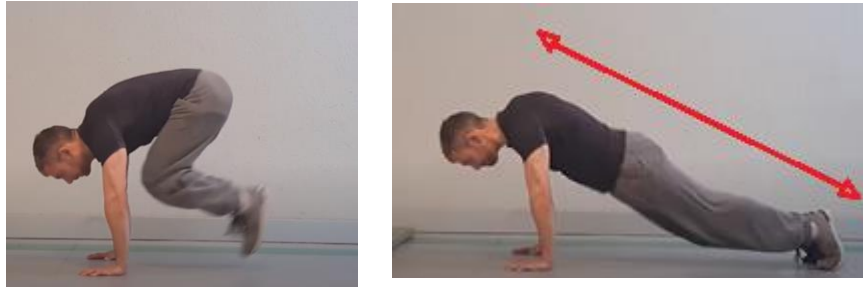
Posicion Uno: Su tren inferior (piernas) va sobre el piso mientras que su tren superior (brazos) esta ligeramente levantado apoyado sobre la palma de sus manos, lleve su cabeza hacia atrás y luego hacia adelante tocando el pecho con su mentón, veinte (20) veces.



Posicion numero dos: En posicion de plancha con apoyo de las palmas de las manos y en apoyo de los punta de pies con sus brazos totalmente estirados mantenga esta posición por 30 segundos sin bajar la cadera.



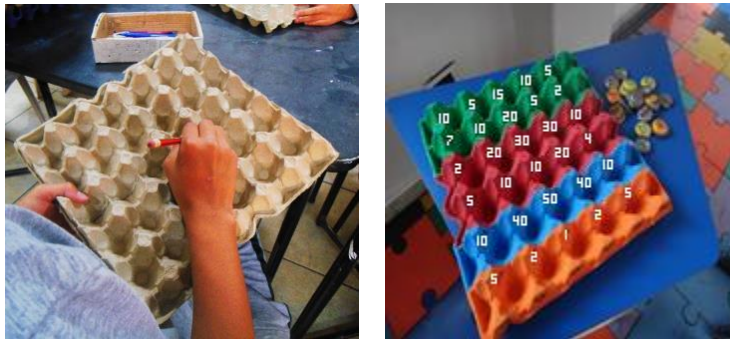
Posicion numero tres: Ahora con apoyo de las palmas de las manos tanto de el brazo izquierdo como derecho lleve su tren inferior hacia adelante y hacia atrás a una velocidad media durante 30 segundos.



### EJERCICIO DE CREATIVIDAD Y COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

Son los movimientos ajustados para adaptarse y moverse acorde y en sincronización del espacio, con movimientos de las manos y los ojos.

**Materiales:** Una cubeta vacía de huevos, temperas o marcadores para el puntaje y tapas de gaseosa. Para esta actividad necesitas una cubeta vacía de huevos la cual puedes decorar a tu gusto, en ella deberás marcar diferentes puntajes sin exceder los 100 puntos (5, 10, 15, 20, etc.) varias tapas de gaseosa que te servirán con marcadores de puntaje. A una distancia aproximada de dos metros lanzar cinco tapas, buscando anotar la mayor cantidad de puntos en menos lanzamientos, puedes competir contra un familiar.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice de cada ejercicio un video de 20 segundos o tome secuencia de fotos, donde se evidencie que realizó la actividad.
2. Investigue la historia de la antropometría y busque cinco instrumentos para medir la antropometría.

### DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

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