

	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: OCTAVO

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: El deporte es una actividad muy importante en la vida de toda persona. La actividad física nos permite estar sanos, evitar algunas enfermedades y mejorar nuestro estilo de vida. Además de esto, a la hora de nuestro desarrollo personal nos puede aportar una serie de valores como la constancia, el trabajo, etc., por ello se deberían hacer más actividades públicas de este tipo. Insisto en que el deporte es tan importante para cada individuo porque se han realizado estudios en los que se ha demostrado que es crucial para una vida prolongada y saludable, además previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, etc. Para los adolescentes el deporte colectivo les ayuda a conocer gente nueva, entrenar con un horario determinado les hará ser constantes en muchas facetas de su vida y también puede prevenir hábitos perjudiciales. En conclusión, el deporte es algo que debería verse mucho más practicado por todo el mundo y no solo por la tele, en mi opinión se deberían hacer muchas más actividades públicas al alcance de todo el mundo.

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 los movimientos en sus diferentes ejes corporales con o sin desplazamiento de manera individual en dos 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. ¿Qué es destreza deportiva?
2. ¿Cuál deporte es considerado el mejor para el cuerpo humano?
3. Nombre 5 deportes practicados de manera individual.
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