
	<b>SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO</b>	<b>PAG 1</b>	
	<b>GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO</b>	<b>A-BE-GS-2</b>	
	<b>GUIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>V1 MAR. 2021</b>	

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

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** NOVENO

**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:** Al igual que es fundamental para nuestra salud alimentar nuestro cuerpo cada día es muy importante realizar ejercicio físico a diario, el sedentarismo y los problemas asociados al mismo (físicos, metabólicos, obesidad, etc.) se ha convertido en un problema de salud que ya ha puesto en alarma a las Administraciones Públicas. Realizar una actividad física diariamente aporta un gran número de beneficios a nuestra salud. Los estudios científicos así lo demuestran, desde mejorar nuestra forma física, pasando por evitar enfermedades, mantener un peso saludable (o bajar de peso si tenemos sobrepeso), hasta mejorar nuestra salud mental y nuestra vida social.

El ejercicio físico diario mejora nuestra forma física en general. Dependiendo del tipo de entrenamientos o de actividad física que realices mejoraremos en: salud cardiovascular, potencia, fuerza, flexibilidad, coordinación... Con un programa de trabajo específico y rutinas personalizadas conseguimos trabajar e ir mejorando en todos estos aspectos. La práctica regular de ejercicio físico no sólo previene la aparición de problemas cardiovasculares, sino que ayuda a tratar los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular cuando estos están ya presentes, como la diabetes, la hipertensión y los niveles lipídicos o perfil lipídico.

Para adelgazar y perder peso es fundamental una combinación de dieta y actividad física diaria. Según el grado de sobrepeso u obesidad deberemos realizar entrenamientos específicos de forma progresiva y constante. Realizar ejercicio a diario y mantener una buena forma física permite una disminución de las lesiones, tanto en la realización de actividades deportivas como en las actividades de nuestra vida diaria (hacer la cama, agacharnos, desequilibrios...). Mantener un tono muscular adecuado y unos buenos

hábitos posturales evitará dolencias y lesiones. Igualmente trabajar la fuerza y la coordinación será fundamental para evitar lesiones en nuestras actividades cotidianas.

Al realizar ejercicio físico se liberan endorfinas, las denominadas “hormonas de la felicidad”. Tras la actividad física sus niveles aumentan en nuestro organismo, produciéndonos una sensación de bienestar y energía que nos ayuda a afrontar mejor nuestras actividades diarias. Cada vez más estudios científicos correlacionan la actividad física con un mejor comportamiento de nuestro sistema inmune. Desde evitar resfriados o catarras hasta controlar la proliferación de células cancerígenas. Hacer ejercicio físico a diario debe formar parte de nuestra rutina.

**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:

**Ejercicio 1:**  
20 x crunch



**Ejercicio 2:**  
30" plancha lateral  
(alterna lado)



**Ejercicio 3:**  
30" plancha



**Ejercicio 4:**  
20 x twist de cintura



**Ejercicio 5:**  
20 x sentadillas con salto



**Ejercicio 6:**  
20 x codo a rodilla  
(alterna pierna)



**Ejercicio 7:**  
20" superman  
(mantener postura)



**Ejercicio 8:**  
20 x postura gato



**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. Haga una breve reseña de la importancia del ejercicio diario según lo leído en la fundamentación teórica de la guía.
2. Nombre 10 deportes con alcance olímpico en la actualidad
3. Nombre 10 deportes que utilicen un balón o pelota para su práctica
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](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)