

	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: SÉPTIMO**

**FECHA DE PUBLICACIÓN: 13 SEPTIEMBRE 2021**

**FECHA DE ENTREGA: 24 SEPTIEMBRE 2021**

**OBJETIVO:** Utilizar los ejercicios de aprendizaje del fútbol sala como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

**ESTÁNDAR:** Por medio del fútbol sala y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

**COMPETENCIA:** Técnica del fútbol sala y su reglamentación.

**DBA:** Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica del fútbol sala.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (fútbol sala), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

#### **CUALIDADES FÍSICAS**

Las cualidades físicas, como todas las capacidades, son requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas, aquellas que constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. / Se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo o influyen determinadamente en ellos los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.

#### **LA FUERZA**

La fuerza es un fenómeno físico capaz de modificar la velocidad de desplazamiento, movimiento y/o estructura (deformación) de un cuerpo, según el punto de aplicación, dirección e intensidad dado.

Por ejemplo, acciones como arrastrar, empujar o atraer un objeto conllevan la aplicación de una fuerza que puede modificar el estado de reposo, velocidad o deformar su estructura según sea aplicada. Sabías que...la fuerza es el grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Se divide en varios tipos.

### **ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

3. Sentadilla: Ubíquese de pie y flexione la cadera y rodillas, simulando que se sienta en el aire con ángulo de 90°.

Recuerde que sus rodillas en línea paralela no deberán pasar la punta de los pies. Deberá hacer este ejercicio

durante 1 min descansará 30 segundos y volverá a realizarlo durante 1min debe enviar un video o evidencia fotográfica donde plasme el desarrollo de este al docente titular.



Acuéstese boca arriba con las piernas en extensión o flexión, las manos apoyadas en el cuello y los codos apuntando hacia los lados. Eleve suavemente el tronco a unos 10°. Recuerde que exhala cuando eleva el tronco. Deberá hacer este ejercicio durante 1 min descansará 30 segundos y volverá a realizarlo durante 1min debe enviar un video o evidencia fotográfica donde plasme el desarrollo de este al docente titular.



Realizar la siguiente rutina de ejercicios (Evidenciar por medio de fotografías).



**CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:**

1. Realice un escrito donde explique ¿Qué es la fuerza? ¿Cuáles son los tipos de fuerza? En su vida cotidiana, ¿cada cuánto hace uso de la fuerza?
2. Realice un dibujo donde se observe cuales músculos están involucrados en la sentadilla

**TODAS LAS GUÍAS DEBEN CONTENER EN EL MOMENTO DEL ENVÍO LOS DATOS COMPLETOS DEL ESTUDIANTE (Número de guía, nombres y apellidos, curso).**

**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) o al classroom correspondiente.