	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: NOVENO
FECHA DE PUBLICACIÓN: 1 DE MARZO 2021
FECHA DE ENTREGA: 12 MARZO DE 2021

OBJETIVO: Aplicar los conocimientos adquiridos en la concepción de ejercicios cardiovasculares complejos por medio de la coordinación y la lateralidad en el desarrollo de la actividad física.

ESTÁNDAR: Reconoce los conceptos de coordinación y lateralidad de acuerdo a los ejercicios desarrollados y demuestra a la vez que ejecuta sus capacidad físicas en cada campo y espacio de la clase a desarrollar.

COMPETENCIA: Conocimiento e interacción de capacidades físicas.

DBA: Obtiene los conceptos necesarios en la comprensión del trabajo aeróbico y anaeróbico.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Realizar de forma activa movimientos en los ejes corporales de manera coordinada.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Ejercicio aeróbico: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

Ejercicio anaeróbico: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicio anaeróbico: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema músculo esquelético (tonificación).

La elección de un tipo de ejercicio depende de los objetivos que se tengan, aunque en el ámbito de la salud es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios, ya que se conseguirán beneficios cardiovasculares y musculares. Ya en temas de rendimiento se suele dar más importancia a uno de los tipos según la finalidad, aunque sin olvidarnos del otro.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ejecutara en forma individual

los siguientes ejercicios en tres series semanales de diez repeticiones: 1. Payasos 2. Sentadilla con soporte de pared 3. Flexiones de brazos 4. Abdominales con brazos extendidos 5. Elevación y extensión inferior con soporte o escalón 6. Sentadilla con brazos extendidos al frente 7. Fuerza de brazos con soporte 8. Plancha 9. Skeeping 10. Extensión inferior sin apoyo 11. Flexión con extensión de miembro superior 12. Plancha lateral. 13. Burpee.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN: Analice las siguientes preguntas y elabore un informe escrito de las mismas:

1. ¿Cuánto tiempo utilizó en la realización de su rutina de trabajo?
2. Indique en una gráfica el grupo muscular utilizado en el ejercicio número 10 de la rutina de trabajo.
3. ¿Qué medidas de seguridad tomó para la realización de su rutina de trabajo?
4. Describa brevemente que es ejercicio físico.
5. Explique cómo mejora cada una de las capacidades físicas.
6. ¿Cómo puedo prevenir una lesión antes de empezar a realizar una actividad física, moderada o intensa?

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez
Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co