

	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: 1 DE MARZO 2021

FECHA DE ENTREGA: 12 DE MARZO DE 2021

OBJETIVO: Reconoce las características de los movimientos coordinativos a través de ejercicios cardiovasculares, y aplica correctamente los conceptos en el desarrollo de la actividad física.

ESTÁNDAR: Reconoce los conceptos de coordinación y lateralidad de acuerdo a la socialización y los ejercicios desarrollados y demuestra su aprendizaje a la vez que ejecuta los ejercicios acordes con las capacidades físicas planteadas.

COMPETENCIA: Conocimiento e interacción de capacidades físicas.

DBA: El estudiante obtiene la comprensión necesaria para el desarrollo de todos los ejercicios planteados en clase, además maneja conceptos de lateralidad y fuerza en la actividad física.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Realizan eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: La coordinación es una capacidad física complementaria, que te va a facilitar realizar movimientos más ordenados y dirigidos, mejorando así el gesto técnico.

Factores que pueden influir en la potenciación de la coordinación:

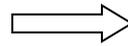
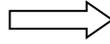
Capacidad de equilibrio: mantener el equilibrio en los cambios de posición sobre el espacio.

Capacidad de sincronización: encadenar movimientos con precisión y ajustarlos al objetivo concreto, por ejemplo realizar un giro de 90°.

En la práctica de este tipo de ejercicios la energía se obtiene quemando hidratos y grasas para lo que es necesario oxígeno. Además, hacen que el corazón bombee la sangre más rápidamente y con mayor fuerza. Al bombear más rápido, el requerimiento de oxígeno se incrementa y se acelera la respiración.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Investiga sus beneficios y ejecuta la lista de movimientos cardiovasculares coordinativos dados a continuación, cada ejercicio se desarrollará en 5 series de 45 segundos cada una.

3 repeticiones (45 s) x 5 series



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN: Vea varias veces el video del link añadido en el complemento teórico de la guía y desarrolle lo siguiente:

1. Haga un cuadro comparativo entre que son capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
2. Haga una lista de 5 ideas principales con su respectiva explicación de lo que entiende por actividad física.
3. Investigue la historia del crossfit, haga una reseña, mencione sus características y tipos.
4. Evidencia con fotos los ejercicios coordinativos planteados en 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