

	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: 17 AGOSTO 2021

FECHA DE ENTREGA: 27 AGOSTO 2021

OBJETIVO: Utilizar los ejercicios básicos de aprendizaje de la gimnasia como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

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

COMPETENCIA: Técnica básica de aprendizaje de la gimnasia y su reglamentación.

DBA: Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica de la gimnasia.

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

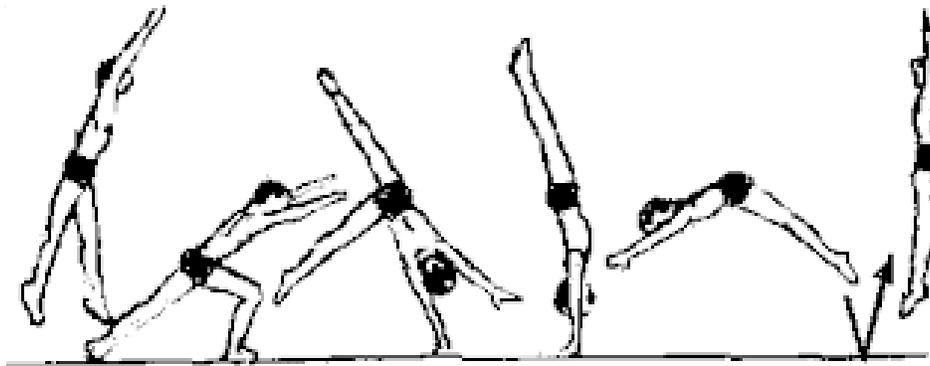
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Partiendo desde la posición inicial de pie, brazos extendidos verticalmente hacia arriba u horizontalmente, ejecutar pasos de impulso, para realizar un salto vertical unipodal con elevación de una pierna en flexión, al tiempo que los brazos son impulsados hacia la vertical, la otra pierna se mantiene extendida; luego de esta fase se busca el apoyo con las manos de manera alterna y alejadas del pie adelantado, e este preciso momento se realiza un giro en el eje longitudinal de tronco y en la medida que ascienden las piernas, una primero y la otra después para encontrarse más o menos en la vertical, se produce el giro en el resto del cuerpo; una vez allí, el cuerpo a quedado en sentido contrario, bajar las piernas de manera rápida; estas al tener contacto con el suelo se semi-flexionan y se extienden para impulsar el cuerpo hacia la vertical para luego amortiguar mediante una flexión de tobillos, rodillas y caderas, finalizando así en posición estable.

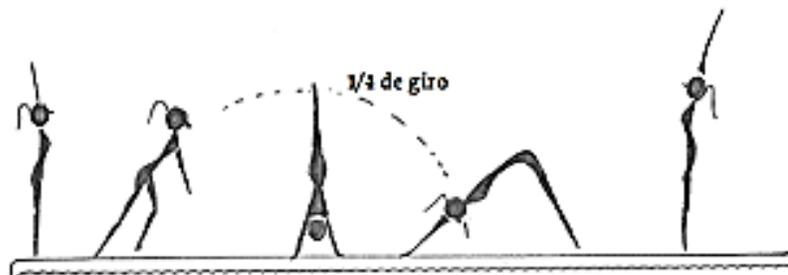
No realice ningún ejercicio sin previo calentamiento y la supervisión de un adulto.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Teniendo en cuenta las medidas de protección y el calentamiento previo realice los ejercicios graficados y haga la respectiva toma fotográfica (10 tomas) de su proceso.



RONDADA



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Dibuje la posición de las manos para ejecutar la rondada
2. Video de apoyo para el proceso metodológico
<https://www.youtube.com/watch?v=mijpcq08eEg>

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 o al classroom correspondiente