

	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: DÉCIMO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 13 SEPTIEMBRE 2021

FECHA DE ENTREGA: 24 SEPTIEMBRE 2021

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

ESTÁNDAR: Potenciar en el estudiante sus habilidades motoras por medio de la práctica fútbol, mediante la aplicación de ejercicios pre deportivos.

COMPETENCIA: Técnica del fútbol y su reglamentación.

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

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

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: RESISTENCIA

La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo más o menos prolongado. Tipos de resistencia:

- Aeróbica: la intensidad del ejercicio es moderada (por debajo de las 120 – 140 pulsaciones por minuto) y, por lo tanto, la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza a expensas del aporte de oxígeno por vía respiratoria.
- Anaeróbica: la intensidad del ejercicio es alta o muy alta (por encima de las 140 pulsaciones por minuto llegando a las 200) y la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza, además, en ausencia de oxígeno al no ser suficiente el aporte de éste por vía respiratoria.
- Resistencia anaeróbica aláctica

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho. Es característica de aquellos ejercicios de alta intensidad (puede llegar a ser máxima) y cortísima duración (segundos).

Ejemplos: lanzamiento de jabalina, salto de altura o de longitud, 100 metros lisos, salidas o subidas cortas

ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

- ¿Qué es el Test de Cooper y qué mide esta prueba?
- ¿Para qué sirve el Test de Cooper?
- ¿Investigue 5 tipos de test y descríbalos?
- Desarrolle la siguiente rutina de ejercicios y haga el respectivo collage de fotos.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realizar el test de cooper: en una cancha de cualquier deporte, si se tiene, sino delimite un terreno plano con dimensiones grandes, deberás correr alrededor de dicha delimitación durante un tiempo de doce minutos y tendrá en cuenta el número de vueltas dadas (escriba No. de vueltas en 12 minutos) haga un video de un minuto de su test.

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.