| | | | |
|---|---|---|---|
| | **SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL**<br>**I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO** | **PAG 1** | |
| | **GESTION DE CALIDAD**<br>**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:** SEXTO

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** 1 DE MARZO 2021

**FECHA DE ENTREGA:** 12 MARZO 2021

**OBJETIVO:** Comprender y asimilar los conceptos básicos de coordinación, lateralidad, esfuerzo y equilibrio, aplicados en los ejercicios a trabajar.

**ESTÁNDAR:** Aplica movimientos de coordinación y lateralidad de acuerdo a la temática del esfuerzo cardiovascular como herramienta de acondicionamiento físico y salud planteados mediante ejercicios específicos.

**COMPETENCIA:** Conocimiento e interacción de capacidades físicas.

**DBA:** El alumno aplica lo aprendido en la presentación del trabajo textual y fotográfico próximo a entregar.

**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.

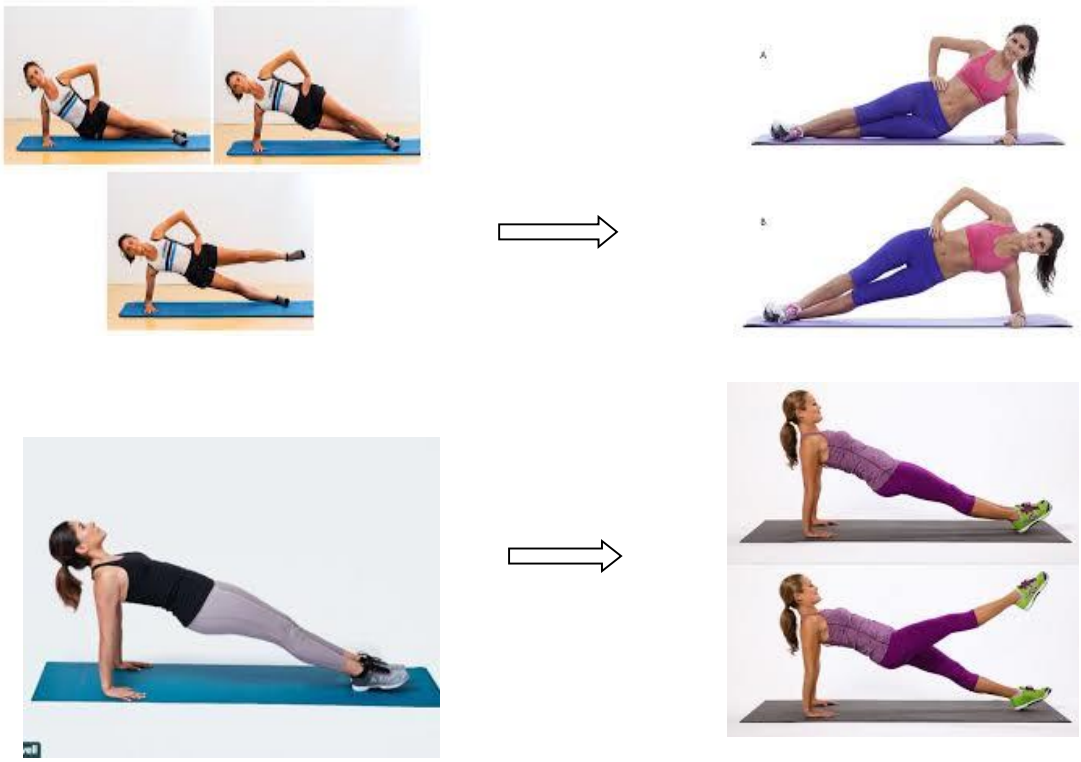
**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**: Solemos asociar el cardio a ejercicios como correr, montar en bici, o las típicas máquinas cardio del gimnasio. Pero el cardio es cualquier ejercicio que suponga poner a trabajar una gran parte de nuestra masa muscular durante un tiempo más o menos largo. Hoy veremos algunos ejercicios para hacer cardio en casa.

Los objetivos del entrenamiento deportivo, son el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas del atleta para lograr la mejora del rendimiento deportivo. Como son: Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Estos objetivos se deben alcanzar de manera progresiva

**La coordinación es una capacidad física** complementaria, que te va a facilitar realizar movimientos más ordenados y dirigidos, mejorando así el gesto técnico.
La coordinación complementa a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) para hacer de los movimientos gestos deportivos.

**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 acondicionamiento físico
3. 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