

	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: UNDÉCIMO**

**FECHA DE PUBLICACIÓN: 21 MAYO 2021**

**FECHA DE ENTREGA: 4 JUNIO 2021**

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

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

**COMPETENCIA:** Técnica del Deporte

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

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

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA GIMNASIA

**Rollo adelante con piernas abiertas y estiradas:**

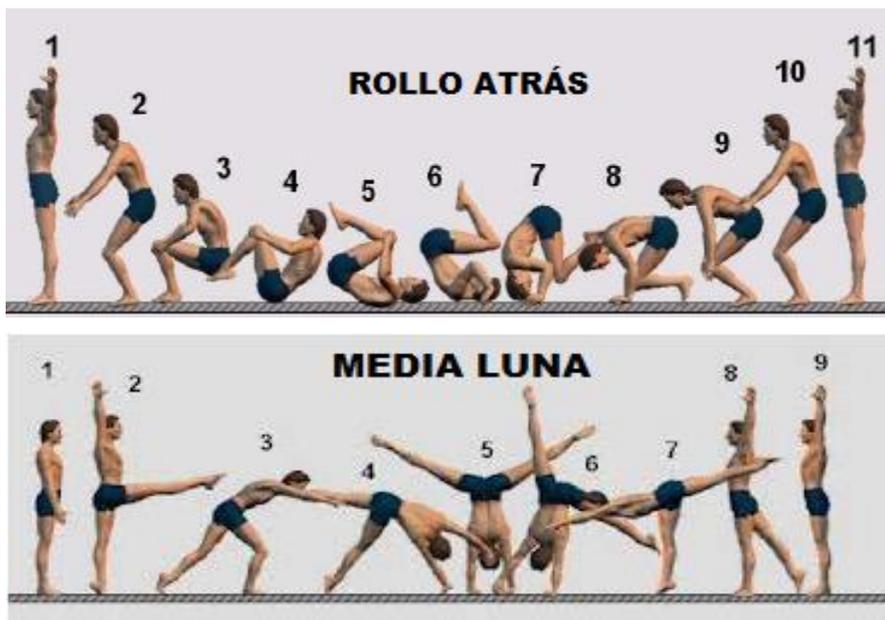
Se inicia igual que la voltereta agrupada pero una vez se ha iniciado el volteo, las piernas se estiran y se separan antes de que la pelvis toque la colchoneta. En el momento que los talones de los pies contactan con el suelo, las manos se apoyan en el mismo entre las piernas lo más atrás posible. Los brazos hacen fuerza contra el suelo para elevar la pelvis de la colchoneta al tiempo que los hombros se dirigen hacia adelante; a medida que el peso del cuerpo se traslada sobre los pies se va enderezando el tronco.

**Arco:** En posición decúbito-supino sobre una colchoneta apoyados de las manos formando un ángulo de 45° en los codos, las piernas tensionadas, las puntas de los pies extendidos. Elevamos cadera y realizamos un híper extensión de brazos y piernas, la palma de las manos y los pies totalmente apoyados la cabeza se encuentra detrás de los antebrazos.

**Invertidas de manos:** Partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos verticalmente por encima de los hombros realizar un paso profundo al frente ( a fondo) llevando las piernas extendidas al principio, luego se flexiona al contacto con el suelo, seguidamente se apoyan las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna ( retrasada) que había quedado

extendida se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio, una vez conseguido se mantiene por pocos segundos (3 aproximado) luego se flexionan los codos se lleva la barbilla al pecho y se rueda sobre la espalda para finalizar en cucullas.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia y plasme en un collage de fotografías el trabajo realizado. Se recomienda hacer estos mismos ejercicios por lo menos tres (3) veces por semana para afianzar su técnica deportiva.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Dibuje 5 ejercicios para mejora la elasticidad, la fuerza y la resistencia.
2. Realice la evidencia fotográfica de los ejercicios trabajados.
3. Mencione 5 gimnastas de los más destacados en este deporte a nivel mundial.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: [javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)