

	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: 30 DE JULIO 2021

FECHA DE ENTREGA: 13 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: El estudiante mejora su técnica y habilidades motoras gruesas y finas por medio de la gimnasia y la aplicación guiada de sus ejercicios básicos.

COMPETENCIA: Técnica básica 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 mediante lo ejercicios gimnásticos, adquisición de conocimientos y comprensión de su reglamento.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA GIMNASIA.

Con el paso del tiempo se comenzó a mezclar la música con elementos de baile dando origen a lo que hoy conocemos como Gimnasia Musical Aeróbica o Aerobics. Gracias a la difusión de algunos personajes importantes, a principios de 1980, la Gimnasia Aeróbica se comenzó a difundir por el mundo. Su creador fue Kenneth H. Cooper, un médico Mayor de la fuerza aérea, con el objetivo de aumentar en sus soldados la resistencia y minimizar en ellos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y respiratorias, un programa científico de ejercicios que aspiraban a la total aptitud y salud del cuerpo con un sistema único para medir el progreso hacia la salud máxima. En Cuba comienza a desarrollarse en la década del 80, específicamente desde 1980 al 1985 y se comienza a practicar en todas las enseñanzas de nuestro país desde la primaria hasta la enseñanza superior.

Beneficios que trae para la salud la práctica de la Gimnasia:

A nivel cardiovascular y respiratorio: Fortalece el músculo del corazón y aumenta la capacidad de consumo de oxígeno al igual que la de los pulmones. Aumenta la resistencia ante el ejercicio físico, disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y durante el ejercicio sub-máximo así como la presión sanguínea y favorece la prevención de enfermedades cardíacas.

A nivel muscular y esquelético: Permite una mejora de los huesos en cuanto a su resistencia y a la formación del tejido óseo. Mayor protección de las articulaciones mediante el aumento de su (líquido sinovial) y de elementos nutritivos. Otorga una mayor reserva energética en el músculo. Favorece la prevención de lesiones musculares, óseas y articulares debido a una

mayor resistencia a los esfuerzos y a las presiones.

A nivel metabólico y hemodinámico: El ejercicio aeróbico permite una mayor movilización de las reservas grasas y el mantenimiento del tejido muscular, esto conlleva un aumento de las lipoproteínas de tipo HDL-Colesterol, de alta densidad, las cuales eliminan los productos nocivos de los torrentes sanguíneos en detrimento de las LDL-Colesterol que son perjudiciales para la salud. Permite el aumento del volumen sanguíneo, con lo que se mejora la circulación y los mecanismos de termorregulación, para poder aportar mayor oxígeno a la fibra muscular y proporcionar un mejor rendimiento de la misma. Aumenta la capacidad para quemar carbohidratos y almacenarlos en forma de glucógeno muscular, permitiendo una mayor tolerancia de los músculos a la fatiga y a las lesiones.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Con ayuda de una pared y sobre una colchoneta, 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.

No realice ningún ejercicio sin la supervisión de un adulto.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice la evidencia en video no superior a dos (2) minutos de los ejercicios trabajados con todas las medidas de seguridad y siempre apoyando sus manos como protección de su cuello, nunca apoye su cabeza, ni haga fuerza sobre ella para evitar lesiones.

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@gimnasioгранcolombiano.edu.co o al classroom correspondiente