

	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: SEXTO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 26 DE ABRIL 2021

FECHA DE ENTREGA: 07 DE MAYO 2021

OBJETIVO: Realiza ejercicios corporales específicos para el potenciamiento de sus capacidades físicas motoras como lo son la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

ESTÁNDAR: El desarrollo físico del estudiante se activa mediante esquemas corporales trabajados en casa para un mejor desempeño físico como parte integral de su educación.

COMPETENCIA: Corporal de Rendimiento

DBA: Utiliza la información ofrecida en clases y guías teniendo en cuenta el tema en contexto para potenciar sus capacidades físicas básicas a través de ejercicios específicos.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Comprende las características de una buena formación física integral la cual se evidencia en sus capacidades motoras básicas como la velocidad, fuerza etc.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social, necesidad de una buena salud, calidad de vida, ocio y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Mantenerse dinámico y hacer ejercicio de forma regular ayuda a prevenir alteraciones cardiovasculares como la hipertensión o la diabetes, pero también está indicado para otros problemas como la artritis, la depresión o incluso, algunos tipos de cáncer. Las enfermedades neurodegenerativas no son una excepción, ya que la salud de nuestro cerebro está directamente relacionada con nuestra salud cardiovascular. El ejercicio no solo es bueno para nuestro corazón, lo es también para nuestro cerebro.

Básicamente, la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. M. son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.

- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia, cambios de lado y de extremidad utilizada durante tres días a la semana durante, con una duración de quince (15) repeticiones, en series de tres (3) repeticiones, a continuación, desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Mencione las 5 habilidades motoras más importantes.
2. Haga un resumen de lo comprendido en la fundamentación teórica.
3. Dibuje y explique dos (2) ejercicios que mejoren la fuerza.
4. Cumpla y registre fotográficamente la rutina de ejercicios descrita en la guía.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez
 Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co