
	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: ONCE

FECHA DE PUBLICACIÓN: 26 DE ABRIL 2021

FECHA DE ENTREGA: 07 DE MAYO 2021

OBJETIVO: Reconocer las ventajas además del papel que juega en la salud y el estilo de vida saludable la actividad física y el potenciamiento de las habilidades motrices básicas de los participantes de la clase.

ESTÁNDAR: Cada alumno activa sus sistemas, ejes y pliegues corporales en la práctica diaria de la actividad física desarrollando integralmente su educación a la vez que mejora su calidad de vida todo esto sin salir de casa.

COMPETENCIA: Yoga y ejercicio.

DBA: Utilización del yoga como ejercicio de relajación y compensación corporal.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollo completo de una actividad física virtual desde su casa cumpliendo las normas de bioseguridad, además de su participación activa en el proceso de aprendizaje de los ejercicios de yoga.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Yoga: Conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica que se practican para conseguir un mayor control físico y mental

El deporte hace que el cuerpo libere nutrientes y oxígeno a nuestros tejidos y que nuestro sistema cardiovascular trabaje de forma más eficiente. Y, cuando corazón y pulmones trabajan mejor, se dispone de más energía para afrontar el día.

Una sesión en el gimnasio o un paseo a paso ligero de 30 minutos nos puede cambiar el humor cuando nos sentimos decaídos o nos puede ayudar a liberar tensiones cuando nos sentimos estresados. El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés, esto se debe a que la actividad física estimula factores químicos en el cerebro que provoca que nos sintamos más agotados, por lo que nuestra confianza y autoestima también se ven afectados.

Factor nervioso: Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada. Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso

nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima. El yoga, práctica física y espiritual por excelencia, tiene más beneficios que lograr la tan anhelada flexibilidad corporal. Conseguir paz interior, mayor nivel de conciencia, bajar los niveles de estrés y reducir la presión arterial se consiguen con un entrenamiento constante.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Realice cada uno de los ejercicios en la secuencia correspondiente, **registre en video su rutina de ejercicios** (video no mayor a tres minutos)



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Cumpla y registre en video la rutina de ejercicios estipulada en la guía.
2. Dibuje y explique tres (3) ejercicios que mejoren la potencia de salto.
3. Investigue y mencione cinco (5) habilidades de motricidad fina y cinco (5) de motricidad gruesa.

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