
	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 # 5	V1 MAR. 2020	

**ÁREA(S):** EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** SEPTIMO

**FECHA DE ENTREGA:** 18 DE AGOSTO DE 2020.

**OBJETIVO:** Realizar actividades recreativas y físicas como base del ejercicio para un buen estado físico y emocional.

**ESTÁNDAR:** fomentar el desarrollo de nuevas destrezas cognitivas y físicas.

**COMPETENCIA:** cognitivo y cognoscitivo

**DBA:** fortalecer el sistema musculo esquelético a través de ejercicios que involucran la coordinación viso motriz y la coordinación viso pedica

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** perfeccionar la coordinación viso motriz y coordinación viso pedica de la persona a través de la realización de ejercicios específicos.

### FUNDAMENTACION TEORICA

A diario, recibimos una variedad enorme de estímulos a los que nuestro organismo da respuesta. Algunos estímulos son externos y otros son propios de nuestra particular conformación. Los estímulos externos son innumerables: la temperatura, una persona que nos habla, los vehículos que transitan una calle que debemos cruzar, un olor agradable o desagradable, un paisaje... Pero también hay un amplio repertorio de estímulos internos, como el hambre, el dolor que nos produce un órgano, el cansancio, la necesidad de escuchar música, las ganas de correr... Las respuestas que damos también son variadas. Y especialmente las que implican conductas más complejas son diferentes de un ser humano a otro. Podemos decir que cada persona es una unidad psico-física y también social. Cada una comparte con las demás algunas funciones que son características de los seres humanos y también de los animales. Pero cada una posee características propias que provienen de la herencia genética, de su medio cultural, familiar y social, y de las transformaciones que sufre en la relación con las demás personas. A lo largo de este libro, veremos exclusivamente la anatomía del cuerpo humano, su complejidad y el funcionamiento de cada una de sus partes. Pero recordemos que cada organismo es más que esto, ya que las facultades intelectuales y emocionales, y la relación con el medio producen modificaciones y cambios en la estructura del cuerpo y sus funciones, y viceversa

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD RECREATIVA**

Para esta actividad necesitamos conseguir una tapa plástica o una tapa de olla pequeña (que no sea pesada)

Reunete con algun familiar para realizar la actividad, se ubican frente a frente a una distancia de tres metros, se debén lanzar el elemento cambiando la altura y cambiando de mano, en principio se puede recibir con ambas manos y finalmente lanzar y recibir solamente con una mano



## ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

Para desarrollar este ejercicio debe dibujar en el piso un cuadro de 30 cm x 30 cm

Colocando un pie dentro del cuadro y el otro fuera, realice cambio de pies al centro con un pequeño salto y vaya aumentando la velocidad del ejercicio durante un tiempo de treinta segundo en tres repeticiones. Importante no pisar ninguna de las líneas que conforman el cuadro e ir cambiando la distancia entre cada pie. (recuerde tomar fotografías del ejercicio realizado)



## Segundo ejercicio

Para la realización de esta actividad dibuje en el piso una línea horizontal con una tiza o crayola. Realice movimientos alternando la pierna izquierda y derecha delante de la línea dibujada en el piso, se realiza el ejercicio durante treinta segundos en tres repeticiones variando la apertura de las piernas (recuerde la técnica del brazeo) (tome las fotografías respectivas para su informe).



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Investiga que es ejercicio aeróbico y anaeróbico
2. Toma fotos de las actividades demostrando que hiciste la actividad con tu familia.
3. Invéntate un ejercicio como los vistos anteriormente y tomate fotografías

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica para envío de trabajos (de los estudiantes al docente):  
javier.chinome@gimnasiograndecolombiano.edu.co

Maestro en formación: Juan Guillermo salamanca Amaya