
	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 # 10	V1 MAR. 2020	

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

No. GUÍA: 10

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: SEPTIMO

FECHA DE ENTREGA: OCTUBRE 30 DE 2020

OBJETIVO: identificar los planos del cuerpo humano mediante la realización de los ejercicios propuestos por el docente.

ESTÁNDAR: promover el desarrollo de nuevas capacidades motrices complementarias

COMPETENCIA: cognitivo y cognoscitivo

DBA: fortalecer el sistema musculo esquelético a través de ejercicios que involucran la coordinación, velocidad y destreza viso motriz.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: mejorar las capacidades físicas básicas como lo son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Junto con las capacidades motrices complementarias como lo son la coordinación y equilibrio.

FUNDAMENTACION TEORICA

la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.” Por lo tanto la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

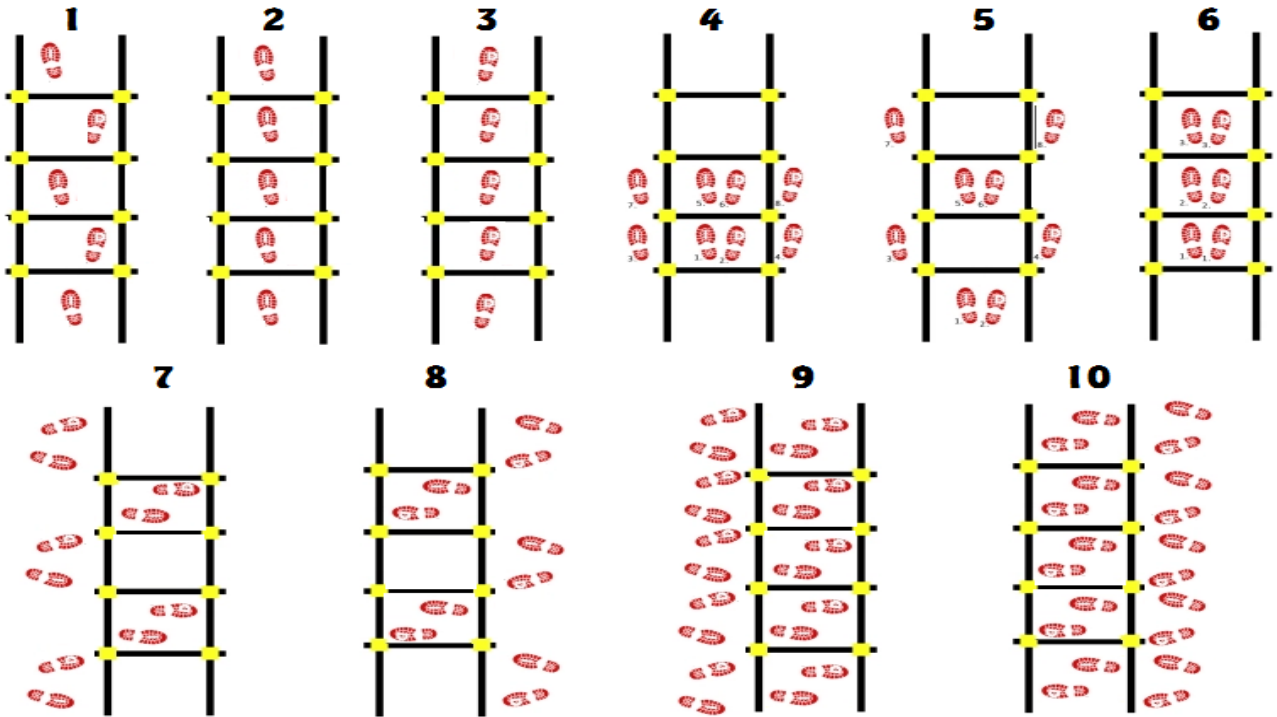
Características:

- ☐ El componente genético
- ☐ La proporción del tipo de fibras musculares (a mayor porcentaje de fibras rápidas, mayor posibilidad desarrollar una alta velocidad).
- ☐ La capacidad de reclutamiento de unidades motoras (coordinación intermuscular) de todo el cuerpo.
- ☐ La sinergia entre las musculaturas agonistas y antagonistas, lo que obliga a no descuidar esta última en ningún aspecto (fuerza, flexibilidad, elasticidad, tanto para los grupos musculares que intervienen en los desplazamientos como para lo que actúan en las acciones técnicas).
- ☐ La flexibilidad residual y elongación muscular dinámica, con énfasis en el desarrollo de la capacidad elástica (flexibilidad dinámica), sin suprimir el efecto del reflejo miotático, ya que esto iría en detrimento de la capacidad contráctil músculo-articular, causando perjuicio en las accionesde carácter explosivo-reactivo.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

PRIMERA ACTIVIDAD: VELOCIDAD DE REACCIÓN

Materiales para el desarrollo de la guía: Para esta actividad física se debe trazar en el piso o demarcar con cinta una escalera de 3 metros de larga con cuadros de 50 centímetros, el estudiante se ubicará al inicio de la escalera y con movimientos rápidos desarrollar los 10 ejercicios, en dos repeticiones por cada uno, siguiendo los pasos demarcados.

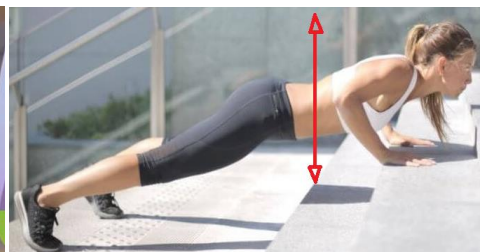


SEGUNDA ACTIVIDAD: AGUILIDAD Y FUERZA

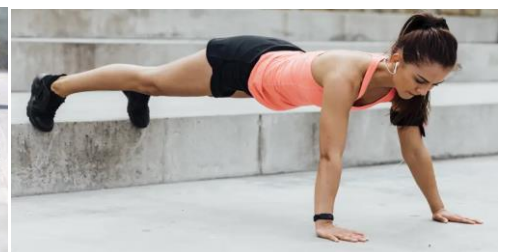
Para el desarrollo de este ejercicio el estudiante se ubica al inicio de una escalera (puede reemplazarla por un banco o mueble bajo) y con movimientos rápidos o lentos según el caso, desarrollar los ejercicios siguiendo los pasos demarcados.



30 segundos



15 para hombres, 10 para mujeres



Posición estática por 20 segundos

CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Haga un registro fotográfico o de video de las actividades desarrolladas
2. Realice tres nuevos ejercicios donde utilice sus brazos y piernas y haga el registro o dibujo correspondiente.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co