



| | | | |
|---|---|--------------|---|
|  | 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 # 8 | V1 MAR. 2020 | |

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: SEPTIMO

FECHA DE ENTREGA: 14 de septiembre.

OBJETIVO: Efectuar, regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.

ESTÁNDAR: Reconoce el valor que se tiene a la hora de ir mejorando la mejor condición física.

COMPETENCIA: Competencia motriz coordinativa

DBA: Comprende los conceptos teóricos de la actividad física y ejecuta correctamente los ejercicios de fuerza y resistencia propuestos en la guía.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Se busca que la actividad física tenga prioridad en el desarrollo motriz y mejorar la fuerza muscular a través de la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Cuando la frecuencia cardíaca y pulmonar mejora, se tiene más energía para realizar las tareas diarias.

FUNDAMENTACION TEORICA

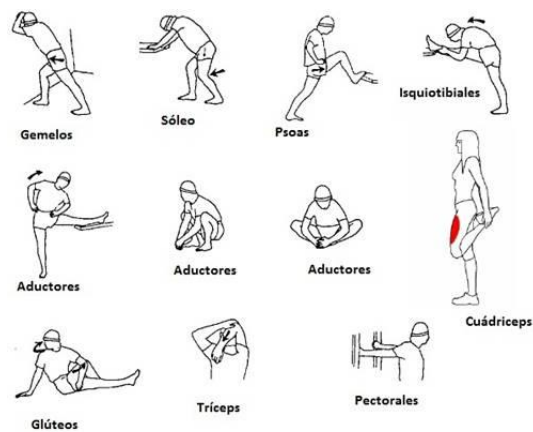
La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (1). La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de

rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

CALENTAMIENTO

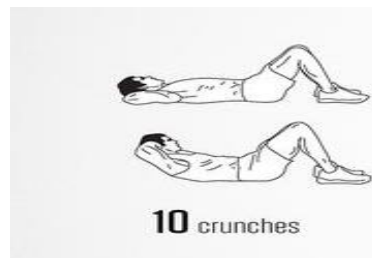
El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan un aumento de la masa muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad.



Cada ejercicio tendrá una duración de 2 minutos, 4 series por 10

1) EJERCICIO # 1:

El ejercicio se llama crunches en su traducción al español se denomina crujidos muy sencillo de hacer lleve sus manos a la parte posterior de su cuello, primeramente acuestese y levántese suavemente ahora vuelva a la posición inicial repítalo **10 veces**.



2) EJERCICIO # 2:

Este ejercicio se llama air bike crunches que en su traducción se denomina abdominales de bicicleta de aire, ahora bien acuestese y lleve una pierna al pecho ahora repítalo con la otra pierna. **Realicelo 10 veces**.



3) EJERCICIO # 3

El ejercicio se llama raised leg hold en su traducción al idioma español se denomina sujeción de la pierna levantada, debe acostarse y sus piernas van elevadas al mismo tiempo se elevaran y sus manos van junto con a su abdomen en la parte lateral. **Realicelo 20 veces.**



4) EJERCICIO # 4

Este ejercicio se llama count plank hold en su traducción al español se denomina cuenta tablón espera, el ejercicio consiste en colocar primeramente sus piernas totalmente extendidas con apoyo en sus punta pie, ahora bien sus brazos van estirados y sus palmas de las manos seran su apoyo mantegase **20 segundos.**



5) EJERCICIO # 5

Este ejercicio se llama plank arm raises en su traducción al idioma español se denomina el brazo de la tabla se eleva, ahora bien tenga sus piernas totalmente extendidas en punta pie, su espalda va totalmente recta, vamos con la postura de sus brazos un brazo va a servir de apoyo y el otro se eleva despacio. Realicelo 20 veces. (10 por cada brazo)



EJERCICIO DE CREATIVIDAD Y COORDINACIÓN ESPACIAL

Son los movimientos ajustados para adaptarse y moverse acorde y en sincronización del espacio.

Materiales: Para esta actividad necesitas tres (3) barras de plastilinas o masa de harina hecha con una (1) taza de harina y poca agua, también se puede reemplazar por arcilla para demarcar tu espacio, una pelota pequeña que puedes tener o elaborar en papel. Traza en el piso o sobre una mesa un laberinto en forma de espiral y con un pitillo o simplemente soplando, traslada la bola sin que salga de la demarcación, compite con un familiar para lograr el menor tiempo posible en llegar al centro.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice de cada ejercicio un video de 20 segundos o fotografías donde se evidencie que si realizo la actividad.
2. Investigue que es periodización deportiva.

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

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