



| | | | |
|---|--|---------------------|---|
|  | 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: 15 de febrero de 2021

FECHA DE ENTREGA: 26 de febrero de 2021

OBJETIVO: Utilizar los segmentos corporales para la realización de fuerza, velocidad, coordinación y resistencia para mejorar sus capacidades físicas.

ESTÁNDAR: El estudiante activa su desarrollo físico integral en casa para un mejor desempeño físico, bajo las condiciones de aseo y cuidado personal. El estudiante demuestra su aprendizaje mediante esquemas corporales individuales descritos en la guía de trabajo.

COMPETENCIA: Competencia axiológica corporal

DBA: Adquiere condiciones físicas requeridas para un mejor desempeño corporal. Elabora un plan textual como rutina de trabajo diario para el mejoramiento de sus cualidades físicas y motoras.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Mecanización y fijación de movimientos con el cumplimiento de las normas, así como la posibilidad de mejorar a través de las acciones según su capacidad física y trabajo diario.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: El deporte es una excelente forma de pasarlo bien y de conseguir objetivos, como el desarrollo muscular, la pérdida de peso o la reducción de grasas. Además, la actividad física también beneficia la regulación hormonal y el refuerzo del sistema inmunológico, además contribuye a un adecuado descanso y a reducir la fatiga.

Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también afectan a la salud mental, pues previene la aparición de la depresión y el estrés, además de que mejora la autoestima e incluso, las relaciones sociales cuando se practican deportes de equipo.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Ejecuta múltiples movimientos en sus diferentes ejes corporales con o sin desplazamiento de manera individual. Tres veces en la semana ejecuta:

1. Diez sentadillas en serie de dos repeticiones
2. Diez payasos en serie de tres repeticiones
3. Cinco flexiones de brazos en serie de dos repeticiones
4. Diez abdominales con piernas flexionadas
5. Plancha básica (40 seg.)
6. Crunch de bicicleta (40 seg.).



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN: Reflexione las siguientes preguntas realizadas y elabore un informe por escrito en word el cual deberá entregar en la fecha estipulada por el docente una vez terminados los ejercicios programados:

1. ¿Describa que entiende por calidad de vida y susténtelo?
2. ¿Qué cuidados se deben tener antes y después de realizar una actividad física?
3. ¿Qué ejercicios además de los descritos en la guía se pueden realizar en casa?
4. ¿La higiene personal en qué favorece la vida diaria?

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente:

javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co