

	<b>SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO</b>	<b>PAG 1</b>	
	<b>GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO</b>	<b>A-BE-GS-2</b>	
	<b>GUIA DE APRENDIZAJE</b>	<b>V1 MAR. 2021</b>	

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

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** SEPTIMO

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** 26 DE ABRIL 2021

**FECHA DE ENTREGA:** 07 DE MAYO 2021

**OBJETIVO:** Utilizar los ejes y segmentos corporales en actividades específicas que potencian, mejoran y afinan las capacidades físicas motoras en su desarrollo.

**ESTÁNDAR:** A través del material práctico y teórico de las clases el alumno activa su desarrollo físico integral desde su casa bajo las condiciones de salud y aseo necesarias en la práctica de actividad física.

**COMPETENCIA:** Rendimiento y mejoramiento muscular.

**DBA:** El estudiante dinamiza y estimula un mejor desempeño corporal, evidenciando el resultado práctico de las clases de educación física.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Mecanización y afinamiento de movimientos corporales específicos desde la práctica de los mismo en casa bajos las normas de bioseguridad obligatorias

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** Las habilidades físicas son las capacidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa. Este tipo de habilidades son muy importantes ya que representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de nuestro rendimiento físico. El ejercicio no solo es bueno para nuestro corazón, lo es también para nuestro cerebro.

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

¿Cuáles son las 10 habilidades físicas? por si no las conoces las vamos a enumerar: Resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

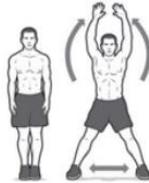
**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia, cambios de lado y de extremidad utilizada durante tres días a la semana durante, con una duración de quince (15) repeticiones, en series de tres (3) repeticiones, a continuación, desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



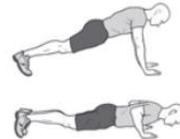
**Estación 1:**  
Saltar la cuerda por 1  
minuto.



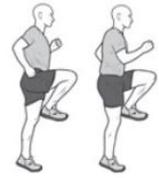
**Estación 2:**  
15 abdominales.



**Estación 3:**  
Saltos de tijera por 1  
minuto.



**Estación 4:**  
15 flexiones de  
brazos.



**Estación 5:**  
Skipping en el lugar  
por 1 minuto.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Haga un mapa conceptual donde resuma lo leído en la fundamentación teórica.
2. Dibuje y explique dos (2) ejercicios que mejoren la resistencia.
3. Cumpla la rutina y registre fotográficamente sus ejercicios.

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