
	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. 2020	

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

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** DECIMO

**GUIA:** No.7

**FECHA DE ENTREGA:** Septiembre 4 de2020

**No. DE CLASES:** Las actividades descritas están programadas para ser realizadas en un periodo de tres semanas después de recibida la guía.

**OBJETIVO:** Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento de reacción fortaleciendo sus habilidades corporales de reacción.

**ESTÁNDAR:** comprende conceptos, principios, estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para el aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.

**DBA:** Establece y aplica aspectos generales básicos para la realización de carreras de velocidad de reacción.

**COMPETENCIA:** Cognitiva, perceptivo motriz.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS:** el estudiante mejora y educa su velocidad de reacción por medio de ejercicios

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA** es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón.

Velocidad gestual o de movimiento: podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el gesto se localiza en una parte del cuerpo, como lanzar una bola de peso desde parado, estaremos hablando de velocidad segmentaria.

En cambio, si el movimiento implica a todo el cuerpo, como sería el hecho de realizar una voltereta hacia delante, la denominaremos velocidad de movimiento global.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedalada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada; en piragüismo, por la palada.

## ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

Cada ejercicio tendrá una duración de 10 min, la bola puede elaborarse con diferentes materiales (papel, cinta, retazos de tela, un par de medias), como bastón se puede utilizar un palo de escoba.

### EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION.

- 1) Para este ejercicio deberá ubicarse en el suelo de rodillas mirando hacia la bola su compañero estará al frente para soltar el balón cuando él quiera (puede realizar fintas, fingir que lo suelta) y quien esta de rodillas no debe dejar caer la bola al suelo.



- 2) Usando dos pelotas o dos objetos redondos pequeños (como pelotas de tenis) y con la ayuda de un compañero quien tendrá las pelotas una en cada mano derecha e izquierda ubicadas al nivel de su frente. El alumno estará en posición de cuclillas y con sus manos con las palmas mirando hacia arriba no podrá dejar caer las pelotas al suelo cuando el compañero las suelte.



- 3) Usando las mismas posiciones del ejercicio anterior y vasados en la misma dinámica, en esta ocasión el alumno deberá cruzar el brazo con el cual recoge la pelota ej. si sueltan la pelota con mano derecha el alumno no deberá dejar caer la pelota, pero usando su mano contraria si suelta de derecha el debe atrapar con izquierda.



- 4) Usando el bastón de forma vertical apoyado en el suelo el alumno lo sostiene de la punta alta, soltara el bastón y con una acción veloz dará un giro de 360 grados y no debe dejar caer el bastón al suelo así deberá repetir la acción por derecha y por izquierda.



- 5) Para este ejercicio se elegirán 4 objetos diferentes no rompibles y los ubicaras en las esquinas de un cuadrado a unos 70 cm del centro. El alumno debe estar ubicado en el centro de los 4 objetos y un amigo o familiar indicara las ordenes que pueden ser (salto, sentadilla, sentado, acostado) tocar con (mano derecha o izquierda, pie derecho o izquierdo).



Ejemplo: salto pie izquierdo cojín. (el alumno realiza un salto y toca el cojín con el pie izquierdo lo más rápido posible)

Realiza varios movimientos durante 1 minuto, cada ejercicio se repite dos veces.

#### **CRITERIO(S) DE EVALUACION:**

1. realice pequeños clips (no más de 30 seg) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente
2. Haga un escrito sobre la velocidad de reacción que es, para que sirve y como se entrena.
3. Realice fotografías con dos actividades de velocidad de reacción y explique su ejecución.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier A. Chinome J.

[Javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:Javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)