

	<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:** OCTAVO

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** 15 MARZO 2021

**FECHA DE ENTREGA:** 26 MARZO 2021

**OBJETIVO:** Reconoce conceptos teóricos de vuelta a la calma, ventajas y desventajas del estiramiento en los diferentes grupos musculares.

**ESTÁNDAR:** Procesa conocimientos acordes a temas competentes con estiramientos y vuelta a la calma, desarrolla sus aplicaciones a través de las sesiones de clase.

**COMPETENCIA:** Expresión Motora Cognoscitiva

**DBA:** Durante la preparación física a la que se someten los alumnos en las sesiones realizadas, se dan espacios para los estiramientos esto acorde con el desarrollo que debe tener la actividad física integral.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Fomentar la preocupación en las clases por la aplicación de actividades de vuelta a la calma como parte de sus conocimientos adquiridos en la materia.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** Vuelta a la calma, aflojamiento, enfriamiento o cómo terminar una actividad física. Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física.

La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento. Importante los ejercicios de vuelta a la calma al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.

Siempre se habla de la importancia del calentamiento antes de empezar una práctica física, pero al igual que la adaptación al ejercicio antes, también es importante realizar ejercicios de enfriamiento de una forma progresiva es decir de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado, esto evitará que existan lesiones sincopes y facilitará la recuperación post esfuerzo.

La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento. Importante los ejercicios de vuelta a la calma al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.

Existen diferentes elementos que componen la eficacia de la aplicación de los estiramientos. Para tener éxito en un estiramiento debemos entonces tener en cuenta:

- **El alineamiento:** Es el posicionamiento adecuado de la parte del cuerpo seleccionado,

para que sea un grupo muscular selecto que realizara el estiramiento.

- **La estabilización:** Es la que aporta la fijación de la inserción muscular mientras que la fuerza del estiramiento se realiza en la inserción ósea.
- **La intensidad:** Esta se denomina como la magnitud de la fuerza del estiramiento que se aplica.
- **La duración:** Es el lapso en el que se realizan los ciclos de estiramiento.
- **La velocidad:** Es la aplicación de manera inicial de la fuerza para realizar el estiramiento.
- **La frecuencia:** Es el número de sesiones de estiramiento que se realiza por día o a la semana.
- **La modalidad:** Es la forma mediante la cual la fuerza del estiramiento se genera. Las modalidades pueden ser según el tipo de estiramiento (estático, balístico o cíclico), según el grado de participación por parte del paciente (pasivo, asistido o activo) y según la fuente de la fuerza de estiramiento (manual, mecánico o el auto-estiramiento).

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Realice la rutina de ejercicios planteada, con tres repeticiones por cada ejercicio, luego haga los estiramientos formulados con su correspondiente secuencia, finalmente responda los diferentes puntos de evaluación formulados.



15 segundos con cada extremidad.





### **CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:**

1. Investigue y haga una breve reseña de la historia del estiramiento en el deporte de alto rendimiento.
2. Formule explique y demuestre 4 ejercicios de estiramientos para los isquiotibiales.
3. Enuncie 8 desventajas de no estirar antes y después de la actividad física.
4. Investigue y mencione los 4 grupos musculares más grandes del cuerpo y formule un estiramiento por grupo muscular.
5. Registre en fotografías los ejercicios propuestos en la guía.

**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)