
	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 # 7	V1 MAR. 2020	

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: SEXTO

FECHA DE ENTREGA: Septiembre 04 de 2020

OBJETIVO: Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz.

ESTÁNDAR: realiza las actividades mediante sus experiencias previas, realizando el acondicionamiento corporal necesario, ejecutando las diferentes variantes de las destrezas.

COMPETENCIA: Físico – cognoscitivo

DBA: identifica la fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, teniendo en cuenta que es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: mediante la aplicación de ejercicios de vital importancia que se aplican en los estudiantes se tiene como objetivo que a medida que se practican dichos ejercicios los niveles de fuerza se van incrementando y mejorando con la correcta ejecución.

FUNDAMENTACION TEORICA

La fuerza es una cualidad física básica, junto con la flexibilidad, resistencia y velocidad, que si bien en un principio parece ligada únicamente al aparato locomotor (músculos), guarda relación con el sistema de control del movimiento (Sistema Nervioso Central) y con los sistemas energéticos (Sistema Cardiovascular y Respiratorio). Para comprender esta cualidad es necesario recordar que los músculos son los responsables del movimiento de nuestro cuerpo, y que son las fibras musculares las que consiguen transformar en energía cinética, en movimiento, una energía química, y ello gracias al metabolismo anaeróbico o aeróbico. Cuando queremos realizar un movimiento, las fibras del músculo tras una serie de reacciones químicas se "acortan", y provocan un acortamiento o "contracción" del músculo. Este, a su vez, al estar unido por sus tendones a los huesos, al acortarse desplaza nuestro esqueleto. Aclarado el papel que la contracción muscular juega en el movimiento podemos responder a la primera pregunta que se plantea cuando se va a hablar de una Cualidad Física.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Cada ejercicio tendra una duracion de 5 minutos

1) EJERCICIO # 1:



Para este ejercicio debe tener en cuenta la correcta postura de la espalda, Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda.

2) EJERCICIO # 2:



Para este ejercicio coloca el antebrazo derecho como apoyo en el suelo y el brazo izquierdo va elevado, ahora coloca primero la pierna derecha y encima va la pierna izquierda formando una plancha lateral.

3) EJERCICIO # 3



Para el siguiente ejercicio sientante en el piso con un objeto cualquiera en este caso puede ser una pelota tomalo de las manos y forma una LA LETRA V CON TU CUERPO estirando completamente las piernas y el tronco va igualmente con una postura correcta.

4) EJERCICIO # 4



Para este ejercicio acuestate sobre una superficie de tu comodidad, los brazos van contra el abdomen y eleva la pierna derecha y la pierna izquierda se mantiene sobre el piso ahora la pierna izquierda se eleva y la derecha se mantiene en el piso.

5) EJERCICIO # 5



Para este ejercicio coloque cualquier elemento que sea para su comodidad y no le moleste la espalda, su espalda ira contra el piso, sus brazos serviran de apoyo a la cabeza y sus piernas van alternadas primero la pierna izquierda sube al pecho y la pierna derecha se estira completamente ahora hagalo al contrario la pierna derecha va al pecho y la izquierda se estira.

CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice de cada ejercicio un video de 20 segundos donde se evidencie que si realizo la actividad.
2. Investigue que son las articulaciones y escriba la ubicación y el nombre de 10 articulaciones

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

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