| | | | |
|---|---|---|---|
| | **SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL**<br>**I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO** | **PAG 1** | |
| | **GESTION DE CALIDAD**<br>**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:** DÉCIMO
**FECHA DE PUBLICACIÓN: 21 FEBRERO 2021**
**FECHA DE ENTREGA: 2 MARZO 2021**

**OBJETIVO:** Identificar El concepto de coordinación básica y reconoce las características de los movimientos coordinativos atravez de ejercicios cardiovasculares aplicados.

**ESTÁNDAR:** Reconoce los conceptos de coordinación y lateralidad de acuerdo a la socialización y los ejercicios desarrollados y demuestra su aprendizaje a la vez que ejecuta los ejercicios acordes con las capacidades físicas 'planteadas planteadas.

**COMPETENCIA:** Conocimiento y la interacción con el mundo físico

**DBA:** Los participantes desarrollan las actividades de acondicionamiento físico propuestas en clase con la ayuda y el manejo de los conceptos de lateralidad, equilibrio y coordinación necesarios para una optima aplicación corporal en cada ejercicio planteado.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** el manejo corporal correcto en cada eje de cuerpo a la vez que la aplicación de los movimientos parsimoniosos esperados en actividades cardiovasculares de alta intensidad.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** Lateralidad es la tendencia a utilizar un lado y rechazar el otro al ejecutar numerosas acciones. Puede ser; homogénea, cruzada e invertida. La dominación lateral se presenta como la traducción de una predominancia motriz llevada sobre los segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivo-motores de uno de los hemisferios cerebrales. Se suele fijar hacia los 6 años con lo que el individuo es catalogado entre los "diestros" o entre los "zurdos"
La dominancia lateral en principio debe entenderse como la conciencia y el conocimiento de que el cuerpo humano posee un lado izquierdo y un lado derecho (simetría corporal), y que estas nociones se encuentran también en el espacio y en la relación del cuerpo con el espacio y sus objetos.

**L a coordinación es una capacidad física** complementaria, que te va a facilitar realizar movimientos más ordenados y dirigidos, mejorando así el gesto técnico.

Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad deportiva nuestro cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.
Asimismo, encontramos beneficios significativos con respecto a nuestra capacidad de equilibrio. Una buena coordinación física, nos ayudará a mantener la posición del cuerpo deseada, ya sea en movimiento o estático.

El cuerpo envejece y pierde facultades, el cerebro también. Hacer ejercicio, según diversos estudios, ayuda a que las neuronas creen nuevas conexiones y combata mejor los olvidos y la menor concentración que van siendo propios de la edad.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** Investiga sus beneficios y ejecuta la lista de movimientos cardiovasculares coordinativos dados a continuación, cada ejercicio se desarrollará en 5 series en 45 segundos cada una.

3 repeticiones (45 s) x 5 series



**CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:** Vea varias veces el video del link añadido en el complemento teórico de la guía y desarrolle lo siguiente:

1. Haga un cuadro comparativo entre que son capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
2. Haga una lista de 5 ideas principales con su respectiva explicación de lo que significa para usted prelación física.
3. Investigue el concepto de sedentarismo haga un resumen y una lista de sus desventajas
4. Evidencie con fotos el desarrollo de los dos ejercicios planteados en la guia.

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