

	<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:** 26 DE ABRIL 2021

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

**OBJETIVO:** Reconoce, asume y ejecuta los conceptos utilizados en cada ejercicio aplicado al potenciamiento físico motriz propio a través de la practica.

**ESTÁNDAR:** El estudiante es consciente del papel que juegan las capacidades físicas básicas en su vida diaria a la vez que reconoce las ventajas que ellas pueden traer cuando se potencian mediante su práctica diaria.

**COMPETENCIA:** Esfuerzo y saturación muscular de oxígeno.

**DBA:** El alumno estimula y activa su desarrollo físico integral por medio de la absorción de concepto tantos claros como precisos para el momento en que estos se llevan a la práctica.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Potenciamiento de las capacidades físicas motoras por medio de movimientos específicos por intermedio de sus ejes, esquemas y fluidez corporal.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** En la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.

**Desarrollo de la fuerza:** En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una *Hipertrofia* (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo.

Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

**Factores entrenables y no entrenables:** A la hora de mejorar la Condición Física de una persona, tenemos que considerar que hay aspectos que no son mejorables y otros que sí. Unos vienen predeterminados por la genética y otros, a través del ejercicio físico y una alimentación e higiene adecuada son factibles de mejora. El desarrollo del hombre está condicionado por *la herencia genética y el ambiente*. Ambos determinan lo que son:

- Genotipo: parte genética heredada y que es estable (no puede modificarse).
- Fenotipo: resultado de la interacción del genotipo con el ambiente (puede modificarse a través de la actividad física).

**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 dos (2), a continuación, desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Dibuje y explique tres (3) ejercicios que mejoren la velocidad.
2. Cumpla y registre fotográficamente la rutina de ejercicios estipulada en la guía.
3. Enuncie 5 ideas principales de lo leído en la fundamentación teórica.
4. Investigue y mencione 5 hábitos de un estilo de vida saludable.

**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)