
	<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:** DECIMO

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** 26 ABRIL 2021

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

**OBJETIVO:** Utilizar la práctica de actividad física en casa como medio para la aplicación de conceptos teóricos de la educación física y el fortalecimiento de habilidades puntuales como lo son la fuerza, flexibilidad, velocidad y más.

**ESTÁNDAR:** Por medio de la coordinación, el esfuerzo y la aplicación guiada de trabajos específicos se potencian las habilidades motoras gruesas activando el desarrollo integral del estudiante.

**COMPETENCIA:** Corporal de Rendimiento

**DBA:** Mediante su proceso educativo aplica tanto en el físico como en la práctica y en la teoría lo exigido por el docente por medio de las clases y las guías trabajadas.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Desarrollo completo de una actividad física virtual desde su casa cumpliendo cada norma de bioseguridad estipulada además de su participación activa en lo que es su proceso educativo integral.

**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:** La edad como impedimento no es una excusa. Todo el mundo puede disfrutar de los beneficios de la actividad física, independientemente de la edad o de las habilidades físicas. La actividad física es un gran aliado de la salud cardiovascular y cerebral, además de un gran promotor de nuestro bienestar.

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.

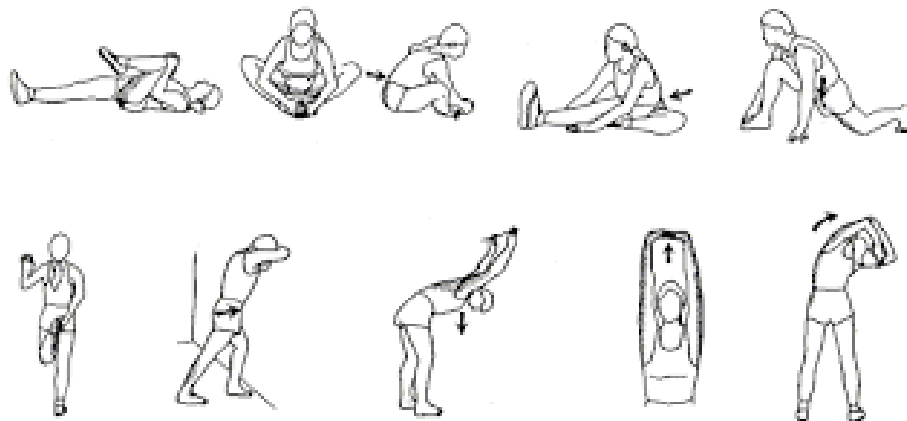
**La Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

**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 veinte (20) repeticiones, en series de dos (2) repeticiones, a continuación, desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



### ESTIRAMIENTOS



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Cumpla y registre fotográficamente y en video la rutina de ejercicios estipulada en la guía.
2. Dibuje y explique tres (3) ejercicios que mejoren la potencia de salto.
3. Haga un cuadro sinóptico mostrando y complementando lo visto en la fundamentación teórica
4. Investigue y mencione cinco (5) habilidades de motricidad fina y cinco (5) de motricidad gruesa.

**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)