

	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL	PAG 1	
	I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	A-BE-GS-2	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	V1 MAR. 2021	
	GUIA DE APRENDIZAJE		

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: DECIMO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 15 MARZO 2021

FECHA DE ENTREGA: 26 MARZO 2021

OBJETIVO: Reconocer los espacios y tiempos requeridos antes y después de las sesiones de actividad física para la vuelta a la calma en aflojamiento muscular además del desarrollo de un estiramiento coherente.

ESTÁNDAR: Dar cuenta de la obligación docente por incentivar la aplicación correcta además de motivar a lo largo de las clases a los alumnos a estirar con los tiempos y movimientos ejecutados de forma correcta en cada grupo muscular.

COMPETENCIA: Expresión Motora Cognoscitiva

DBA: La educación física integral de cada estudiante obliga el conocimiento de las actividades que se desarrollan pre y post sesiones de actividad física, como se estipula en cada estudio aplicado de este campo.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Motivar la aplicación así como a adquisición de conocimientos en estos temas ya que normalmente solo se tienen conocimientos empíricos lo cual resta importancia a este espacio durante las clases.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: Los **estiramientos** son necesarios para tratar cualquier alteración de la musculatura que se encuentre acortada o en tensión. Se realizan con el fin de mantener y mejorar la amplitud de rango articular y la flexibilidad de los tejidos, para el cuidado, la prevención y para mantener las capacidades físicas de la persona.

Las técnicas de estiramiento: Existen diversas técnicas para realizar los estiramientos, dependiendo del objetivo que se quiera alcanzar, aquí te mostraremos las más usadas.

Los estiramientos balísticos : Este tipo de estiramiento se caracteriza por realizar movimientos rítmicos y rápidos de rebote, lanzamientos o balanceos que producen un incremento en la longitud muscular por unidad de tiempo.

Ventajas

El estiramiento balístico:

- Aumenta la flexibilidad activa.
- Ayuda en la reproducción del gesto deportivo.

Desventajas

Sin embargo, el estiramiento balístico tiene una serie de inconvenientes:

- La complejidad técnica, si se quiere evitar las compensaciones de otras articulaciones.
- Mayor sensación de dolor muscular residual.
- También su uso podría generar riesgos de lesiones.

No se recomienda este tipo de estiramiento balístico en personas mayores o sedentarias o pacientes con problemas musculoesqueléticos crónicos.

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.

Palabras claves: Vuelta a la calma, Aflojamiento, Enfriamiento

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Realice la rutina de ejercicios planteados (tres repeticiones por ejercicio) luego haga los estiramientos formulados con su correspondiente secuencia, finalmente desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



15 segundos con cada extremidad





CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Investigue los tipos de vuelta a la calma y aflojamiento muscular en: el fútbol y el tenis de campo.
2. Investigue y haga una breve reseña de la historia del estiramiento en el deporte de alto rendimiento.
3. Formule explique y demuestre 2 ejercicios de estiramientos para la zona abdominal
4. Enuncie 8 desventajas de no estirar antes y después de la actividad física.
5. Investigue y mencione los 6 grupos musculares más grandes del cuerpo y formule un estiramiento por grupo muscular.
6. 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