
	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	V1 MAR. 2021	

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: NOVENO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 13 SEPTIEMBRE 2021

FECHA DE ENTREGA: 24 SEPTIEMBRE 2021

OBJETIVO: Utilizar los ejercicios básicos de aprendizaje de la gimnasia como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

ESTÁNDAR: Por medio de la gimnasia y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

COMPETENCIA: Técnica básica de aprendizaje de la gimnasia y su reglamentación.

DBA: Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica de la gimnasia.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (gimnasia), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Qué es Acondicionamiento físico:

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.

Fuerza: mover y soportar más masa.

Flexo elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a

protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.

Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.

Coordinación: necesario para moverse efectivamente.

Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

2. Realice la siguiente rutina de ejercicios, tres series de 15 repeticiones.



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Con recortes de revistas realice un collage donde exprese la actividad física y el acondicionamiento físico.
2. Realice la siguiente rutina de ejercicios y luego plásmelos en un collage de fotos donde evidencie el desarrollo de la rutina.

TODAS LAS GUÍAS DEBEN CONTENER EN EL MOMENTO DEL ENVÍO LOS DATOS COMPLETOS DEL ESTUDIANTE (Número de guía, nombres y apellidos, curso).

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente:

javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co o al classroom correspondiente