

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA		
	DOCENTE:		KATERINE ARROYO CORDOBA		
	TIPO DE GUIA:		CONDUCTA DE ENTRADA		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
1	11	1	ENERO	1 UNIDAD	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar como están frente a las habilidades y destrezas motrices.

CONDUCTA DE ENTRADA

Leo y respondo de forma honesta los siguientes interrogantes correspondientes al área, para verificar las competencias en cuanto al área.

DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA (SÍNTESIS DEL TEMA)

El trabajo de las capacidades físicas en esta etapa debe alejarse de la práctica específica de sus componentes, evitando las actividades o ejercicios repetitivos encaminados a la mejora de los factores de ejecución. Por el contrario, el desarrollo de la condición física debe tener una base global, mediante la realización de diferentes tipos de juegos o tareas jugadas. Tales actividades deberán implicar la intervención de todas las zonas

musculares con especial incidencia, fundamentalmente en el último ciclo, en el desarrollo de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad.

La resistencia es la capacidad que nos permite desarrollar un esfuerzo durante un tiempo prolongado. De forma genérica, se establecen dos tipos:

- Aeróbica. Es aquella que nos permite mantener un esfuerzo relativamente largo con una intensidad moderada, como es el caso de las carreras de larga duración, ciclismo en carretera, etc. Un esfuerzo de carácter aeróbico se produce cuando el oxígeno que llega a los músculos es suficiente para realizar la actividad.

- Anaeróbica. Es aquella que permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada en un período de tiempo relativamente corto y en los que el gasto de oxígeno es mayor que el aporte (carreras cortas en atletismo, deportes de combate, etc.).

El trabajo de resistencia implica una serie de transformaciones morfofuncionales en el organismo ya que incide en los sistemas circulatorio, respiratorio, muscular y cardíaco.

La flexibilidad se fundamenta en la capacidad de los músculos para estirarse y contraerse, y en la movilidad de las articulaciones. Es una capacidad involutiva, ya que va disminuyendo progresivamente de forma natural a lo largo de los años y por ello es necesario realizar un trabajo de estiramientos que disminuya la pérdida.

El trabajo de flexibilidad se puede realizar de forma dinámica (aprovechando el recorrido de las articulaciones de forma suave y progresiva) y de forma estática (manteniendo una postura que permita alargar el músculo, sin llegar al límite del dolor).

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Socializar el contenido de esta guía

- Realizar un escrito de una página, ¿por qué se considera las capacidades motrices como un arte?

Cuáles son los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud.

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”. Albert Einstein

