

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA			Versión 01 Página 1 de 8

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Lina María Villa Restrepo		ÁREA/ASIGNATURA/NUCLEO DE FORMACIÓN: Educación física	
GRADO: 7º	GRUPOS: 7º1 7º2 7º3 7º4	PERIODO: 1	CLASES:
AMBITOS CONCEPTUALES Acondicionamiento físico		CONTENIDOS ESPECIFICOS: capacidades físicas, resistencia	
NÚMERO DE SESIONES: dos clases semanales		FECHA DE INICIO: Abril 20	FECHA DE FINALIZACIÓN: Abril 24
PRESENCIALES:	VIRTUALES:	SEMANA : 9	SEMANA : 10
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. <ul style="list-style-type: none"> Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. 			
INTRODUCCIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. <ul style="list-style-type: none"> Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. 			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 2 de 8

COMPETENCIAS

- Motriz • Expresión corporal • Axiología corporal

DESEMPEÑOS

Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social
 Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.
 Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables

PRECONCEPTOS

- ¿Qué es la resistencia física?
- ¿Para qué actividades de la vida diaria necesito tener resistencia física?

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 : Actividad inicial (CONCEPTUALIZACIÓN)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 3 de 8

DEFINICIÓN DE RESISTENCIA:

La resistencia es la capacidad para realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Objetivos de su desarrollo: Su desarrollo aumenta el tamaño del corazón, el riego sanguíneo y la capacidad de transportar oxígeno a los músculos, garantizando un corazón sano que repercutirá beneficiosamente en la salud el resto de la vida.

TIPOS DE RESISTENCIA:

Resistencia aeróbica (presencia de oxígeno en los músculos): intensidad moderada, duración de más de tres minutos, pulsaciones entre 120 hasta 180 por minuto. Más recomendable desde el punto de vista de la salud.

Resistencia anaeróbica (sin presencia de oxígeno en los músculos): duración de menos de tres minutos, intensidad alta, más de 170 – 180 pulsaciones por minuto. Hay a su vez dos tipos:

- R. Anaeróbica láctica: se acumula ácido láctico, dura más de 30 segundos.
- R. Anaeróbica aláctica: no hay presencia de ácido láctico, dura menos de 30 segundos.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Métodos naturales

Sistema continuo

Desarrolla la resistencia aeróbica. Se trata de realizar una serie de acciones repetidas (correr, nadar,...) durante un largo período de tiempo, sin pausa de recuperación entre ellas y manteniendo una intensidad moderada (entre 130 y 160 pulsaciones por minuto). Por ejemplo: correr 5 Kms, nadar 30 minutos, .

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 4 de 8

Si vamos a empezar a entrenar con este sistema los primeros días deberemos realizarlo durante un periodo corto de tiempo, por ejemplo 5 minutos para ir aumentando el tiempo progresivamente. Es importante encontrar un ritmo óptimo de realización del ejercicio y mantenerlo.

Fartlek

Desarrolla la resistencia aeróbica y anaeróbica. Se trata de recorrer distancias más o menos largas, introduciendo cambios de ritmo, diferentes terrenos (arena, tierra dura, césped...) y diferentes pendientes (cuesta abajo, cuesta arriba...). las pulsaciones estarán entre 150 al bajar el ritmo) y 180 (al subirlo).

La distancia en la que llevaremos un ritmo mayor será un décimo de la distancia total. El tiempo total de trabajo oscilará entre 15 y 30 minutos.

Entrenamiento total

Desarrolla la capacidad aeróbica del sujeto pero incidiendo también en el resto de cualidades físicas de forma integral. Consiste en combinar diferentes tipos de carreras con otro tipo de ejercicios que involucren a todas las partes del cuerpo y procurando que la intensidad sea moderada.

Métodos fraccionados

Interval training o sistema interválico

Mejora la capacidad aeróbica y/o anaeróbica según la intensidad del esfuerzo y el tiempo de recuperación que se establezcan.

Consiste en hacer ejercicio durante un tiempo (intervalo de trabajo), descansar otro periodo de tiempo (intervalo de descanso), realizar otro intervalo de trabajo, otro de descanso...y así sucesivamente.

Los factores a tener en cuenta son los siguientes:

Intervalos de trabajo: duran entre 10 segundos y un minuto y medio.

Intensidad durante los intervalos de trabajo: 180 pulsaciones por minuto.

Distancias de los intervalos de trabajo: entre 50 y 400 m.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA	Versión 01	Página 5 de 8	

Número de series por sesión: de 10 a 20.

Intervalos de descanso: duran entre uno y tres minutos, hasta recuperar 1230 pul/min. Es un descanso activo.

Entrenamiento en circuito o circuit-training.

Desarrolla la capacidad aeróbica y/o anaeróbica según la intensidad de los ejercicios empleados, así como de la relación "trabajo – recuperación" establecida.

Factores a tener en cuenta:

Tipo de ejercicios: deben ser ejercicios de mediana intensidad que involucren grandes masas musculares y que sean mantenidos durante algún tiempo (puede llegarse a un minuto).

Recuperación entre estaciones: entre 20 y 30 segundos.

El circuito se repite completo 3 o 4 veces.

Descanso entre circuitos: de 2 a 3 minutos.

Cuanto más dure el tiempo de trabajo, menores sean las pausas y más moderada sea la intensidad, desarrollaremos más la resistencia aeróbica.

ACTIVIDAD 2: Actividad de desarrollo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 6 de 8

. HIGIENE POSTURAL

Un trabajo de fuerza-salud aumenta el tono muscular cosa que facilita la actitud postural. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud física. Debemos de adoptar una correcta actitud postural para evitar posibles lesiones relacionadas.

¿Qué postura hemos de adoptar?



Para tener una postura equilibrada:

Los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás.

El peso debe estar repartido de modo uniforme, apoyando toda la planta de los pies.

Los pies, las caderas, los hombros y la cabeza deben estar alineados, de modo que se obtenga una sensación de ligereza, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza.



La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada.

Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.

Ejemplo de actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones: Observa bien las posturas y consulta el nombre de los músculos de la espalda que se ven más comprometidos

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 7 de 8

Descripción	Correcto	Incorrecto
Levantar pesos: acerca el peso lo máximo posible a tu cuerpo; procura no doblar los brazos; flexiona las rodillas y mantén el tronco erguido.		
Empujar objetos: acercar el peso al cuerpo lo máximo posible; colócate de espaldas y empuja manteniendo la espalda recta.		
Permanecer sentados: utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas; usa un atril para que la cabeza se mantenga erguida al leer.		
Caminar: haz el juego completo de apoyo con el pie; mantén la cabeza erguida, como si llevaras un libro sobre la cabeza, y relaja los hombros.		

ACTIVIDAD 3: Actividad de afianzamiento y aplicación de la temática.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA		Versión 01	Página 8 de 8

<https://www.youtube.com/watch?v=ulzY1gJeO3E>

mira el video y practícalo en casa, debes tomar fotografías o si es posible un video realizando los ejercicios planteados.

ACTIVIDAD 4: Actividad evaluativa.

Consulta 5 juegos o actividades físicas donde se trabaje la resistencia física; de cada juego debes escribir su respectiva explicación y un dibujo alusivo

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>