

| | | | |
|--|--|--------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | | Versión 01 |
| | | | Página 1 de 10 |

| IDENTIFICACIÓN | | | |
|---|-------------------------------------|---|--------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTE: Lina María Villa Restrepo | | ÁREA/ASIGNATURA/NUCLEO DE FORMACIÓN : Educación física | |
| GRADO: 9º | GRUPOS: 9º1 | PERIODO: 1 | CLASES: |
| AMBITOS CONCEPTUALES : Danza | | CONTENIDOS ESPECIFICOS: Capacidades físicas, resistencia | |
| NÚMERO DE SESIONES: 2 horas por semana | FECHA DE INICIO: Abril 20 | FECHA DE FINALIZACIÓN Abril 24 | |
| PRESENCIALES: | VIRTUALES: | SEMANA : 9 | SEMANA : 10 |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA | | | |
| ¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?. | | | |
| OBJETIVOS | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. • Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. • Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser | | | |
| INTRODUCCIÓN | | | |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 2 de 10 |

INTRODUCCIÓN

Con la presente temática se pretende trabajar el acondicionamiento físico, básicamente como un papel muy fundamental. Por lo tanto lo antes expuesto, el profesor de Educación Física, desde el nivel de base, debe ser capaz de desarrollar diferentes habilidades y capacidades físico deportivas, con un alto nivel científico teniendo una calidad de acoplamiento del cuerpo y con mayor prioridad a la flexibilidad de en diferentes actividades, el contenido de esta asignatura en los diferentes grados y niveles de enseñanza en que se imparte el Balonmano es importante dar a conocer las diferentes lineamientos para poder llegar a obtener un objetivo, Para lograrlo, debe poseer un profundo dominio de los conocimientos que aportan distintas ciencias como la Biología, Psicología y la Didáctica y que a base de ello la Educación Física se le puede implementar y brindarle en las diferentes actividades cotidianas, los que le permiten dosificar adecuadamente el desarrollo de las potencialidades, la realización sistemática de actividades física significa un orden de actividades.

COMPETENCIAS

- Motriz • Expresión corporal • Axiología corporal

DESEMPEÑOS

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 3 de 10 |

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

¿Por qué son importantes las capacidades físicas?
 ¿Cuál es la capacidad física en la que mi cuerpo es más fuerte?

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 : Actividad inicial (CONCEPTUALIZACIÓN)

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 4 de 10 |

RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA: DIFERENCIAS Y EJERCICIOS

En este blog hacemos referencia habitual al ejercicio aeróbico y al anaeróbico, indicando que el primero tiene que ver con los esfuerzos prolongados a intensidad baja o media, mientras que el segundo está relacionado con los esfuerzos explosivos, de alta intensidad en cortos intervalos de tiempo. Pero en este post nos referimos a un término aún más específico: la resistencia aeróbica y la anaeróbica. Te contamos en qué consiste, por qué son importantes y cómo se puede trabajar una y otra.



DIFERENCIAS ENTRE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA

La diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica es principalmente la fuente de energía que nuestro organismo emplea en una y otra.

Veámoslo de manera separada:

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 5 de 10 |

- La resistencia aeróbica, que es la relacionada con la fatiga y el agotamiento cardiopulmonar, recurre principalmente a la grasa de nuestro organismo para producir energía. Por ello, los ejercicios aeróbicos son los más indicados para quemar grasas y, por tanto, bajar de peso.
- La resistencia anaeróbica es la que está más relacionada con la fatiga muscular y emplea dos fuentes más inmediatas de energía: la glucosa o la fosfocreatina. El término "anaeróbico", que quiere decir "sin oxígeno", indica que el suministro de oxígeno es bajo de cara a la demanda energética del esfuerzo. Si el esfuerzo es de muy corta duración, será una resistencia anaeróbica aláctica, pues no se produce ácido láctico, pero si el esfuerzo intenso es de una duración mayor (hasta 2 minutos), será una resistencia anaeróbica láctica, por generar este ácido y alojarse en los músculos, lo que provoca la mencionada fatiga muscular. Trabajar esta capacidad tiene como consecuencia la tonificación muscular o el aumento de volumen de masa corporal.

Lo ideal es tener una buena respuesta en resistencia aeróbica y anaeróbica, no sólo en una de ellas. Si bien es cierto que lo primero que se suele trabajar es la capacidad aeróbica, por ser la base de todo y por poder entrenarse a una intensidad media o baja, el trabajo de la capacidad anaeróbica es la clave para tener un óptimo rendimiento físico en estadios más avanzados. Por ello, a continuación te mostramos algunos ejercicios que puedes llevar a cabo para entrenarlas.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR UNA Y OTRA RESISTENCIA

La resistencia aeróbica y anaeróbica se pueden trabajar por separado, aunque la línea que divide una y otra puede ser delgada, con disciplinas y ejercicios que trabajan ambas. En cualquier caso, los deportes más recomendados para tener una buena resistencia aeróbica son:

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 6 de 10 |

- Caminar
- Correr (running)
- Nadar
- Montar en bicicleta
- Fitness

Por otro lado, algunos de los mejores ejercicios para la resistencia anaeróbica son:

- Levantamiento de pesas
- Abdominales
- Trabajo con máquinas de fuerza en el gimnasio
- Atletismo de velocidad, con series cortas de sprint para trabajar la explosividad
- Atletismo de fuerza: lanzamiento de jabalina, de disco, de peso, etc.
- Los entrenamientos basados en la alta intensidad, como el CrossFit.

Algunas disciplinas deportivas, como ya hemos visto en este blog, trabajan ambos aspectos, como es el caso del body pump o la rutina HIIT. En cualquier caso, si te estás iniciando, la recomendación básica es comenzar con trabajo aeróbico para principiantes, aumentando progresivamente la intensidad, para posteriormente comenzar con ejercicios anaeróbicos de explosividad.

Por lo que respecta a la ropa, pocas diferencias hay entre los artículos empleados para trabajar la resistencia aeróbica y la anaeróbica,

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 7 de 10 |

pues muchas prendas de deporte se pueden usar en ambos casos: por ejemplo, las de running son válidas para una carrera relajada o para una serie de sprints o de saltos. Y en relación a los complementos deportivos, en el segundo caso entran en juego elementos de peso, como mancuernas, discos o lastres, que conllevan un aumento del esfuerzo a realizar, y se vuelven más útiles los pulsómetros, para tener siempre bien controlada la respuesta cardíaca al sobreesfuerzo.

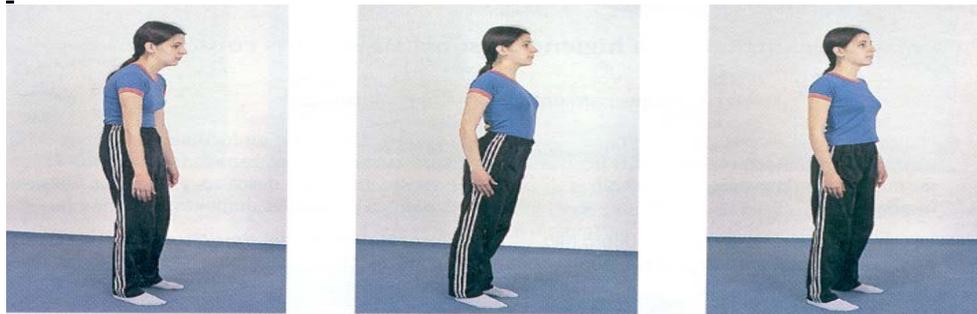
ACTIVIDAD 2: Actividad de desarrollo.

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 8 de 10 |

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.

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: SECUENCIA DIDÁCTICA | | Versión 01 | Página 9 de 10 |

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

| 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 10 de 10 | |

<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>