



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ACADÉMICO
CARTAGO - VALLE DEL CAUCA



ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL

GUIAS DIDACTICAS PARA EL APRENDIZAJE

ÁREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y
DEPORTES

LIC. CARLOS MARIN CORREA

LIC. BERNARDO TORO OSORIO

LIC. HECTOR DARIO GUAPACHA ZAPATA

GRADO 7° Y 8°

El propósito de esta actividad es adquirir unos hábitos de vida saludable por parte de los estudiantes de la jornada **mañana y tarde** a través de la ejecución de una pequeña rutina de ejercicios físicos que se desarrollaran durante el año escolar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ACADÉMICO

DANE. 176147000236 NIT. 891.901.024-6
APROBACIÓN RES. N° 1664 del 3 de septiembre de 2002

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
GUIAS DIDACTICAS PARA EL APRENDIZAJE

PAGINA [1-1]

CODIGO:
DICUI: 600.1.23.01

VERSION 1

Fecha de aprobación:

INTRODUCCION:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

OBJETIVO:

Iniciar y mantener una práctica regular de ejercicio corporal para adquirir un acondicionamiento físico general.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Este trabajo se realizará en casa, tres (3) veces por semana, en otras palabras, día de por medio utilizando un tiempo aproximado de 30 a 45' minutos distribuidos según la fase:

Fase Inicial» Lo primero que hay que hacer es un **calentamiento** que dura de 10 a 20' minutos Aproximadamente (Trote Suave Estático o Skiping).

Fase Central» En esta parte se realiza una serie de **ejercicios físicos** (Abdominales, Sentadillas, Lumbares, Flexiones de Brazos y Saltos en Tijera), en un (1') minuto a una velocidad media o suave y entre ejercicio y ejercicio se descansa de 1 a 3 minutos.

Fase Final» En esta Fase final de **vuelta a la calma** es donde volvemos gradualmente al estado inicial o de reposo, como estaba el cuerpo antes de iniciar el calentamiento.

Fase Inicial»

Que Es El Calentamiento: Es el conjunto de ejercicios realizados inmediatamente antes de una actividad física que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objetivo de disponer el cuerpo a la parte física, técnica, táctica y psicológica, para un mayor rendimiento físico, como para poder prevenir el riesgo de lesiones.

Objetivos Del Calentamiento:

- Evitar o reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares (PREVENCIÓN).
- Preparar física, psicológica y fisiológicamente al estudiante para la parte principal o central de la clase.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ACADÉMICO

DANE. 176147000236 NIT. 891.901.024-6
APROBACIÓN RES. N° 1664 del 3 de septiembre de 2002


ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
GUIAS DIDACTICAS PARA EL APRENDIZAJE

PAGINA [1-1]

CODIGO:
DICUI: 600.1.23.01

VERSION 1

Fecha de aprobación:

GRADO: 7 Y 8 JORNADA MAÑANA Y TARDE
ASIGNATURA: ED. FISICA RECREACION Y DEPORTES
INICIO: 08 DE MARZO 2021 **FINALIZACION:** 23 DE ABRIL 2021
DOCENTES: CARLOS A. MARIN - HECTOR D. GUAPACHA - BERNARDO TORO
CELULAR:  3113014629 3104933980 3105262522

3. Estiramientos.

Piernas y tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas.
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

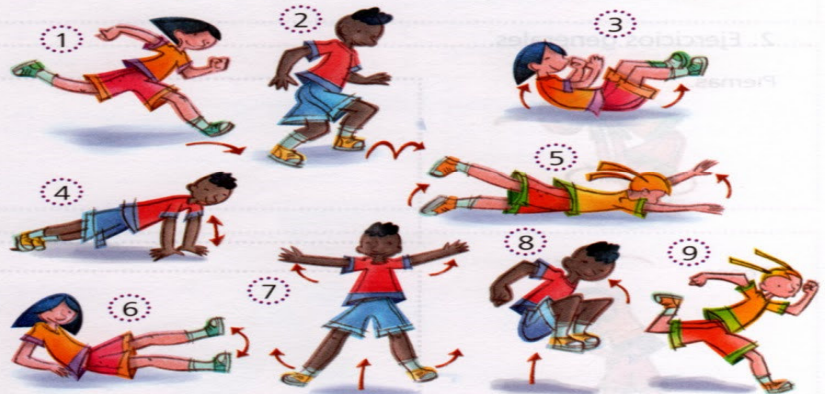
Brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



4. Ejercicios intensos.

1. Correr a grandes zancadas.
2. Dos saltos con cada pierna.
3. Con piernas elevadas y flexionadas, subir el tronco.
4. Flexión de brazos.
5. Boca abajo, elevar el tronco.
6. Subir y bajar piernas alternativamente.
7. Flexionar y extender brazos.
8. Saltar a tocar el pecho con las rodillas.
9. Carreras cortas de velocidad.



5. Ejercicios específicos dependiendo del deporte que vayas a practicar.

1. Tirar a canasta.
2. Chutar a puerta.
3. Lanzar a portería.
4. Carreras intensas.



El calentamiento y las pulsaciones

Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ACADÉMICO

DANE. 176147000236 NIT. 891.901.024-6
APROBACIÓN RES. N° 1664 del 3 de septiembre de 2002

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE

PAGINA [1-1]

CODIGO:
DICUI: 600.1.23.01

VERSION 1

Fecha de aprobación:

1.- Carrera suave, hacia delante, atrás...



2.- Carrera lateral sin cruzar piernas...



3.- Carrera suave, elevando rodillas...



4.- Carrera suave, elevando talones...



5.- Carrera lateral cruzando piernas...



6.- Alternamos carrera suave y saltos...



7.- (3 o 4) Sprints cortos, a lo ancho,...



8.- Caminamos elevando / girando, tocando el suelo con la mano,...



- ANEXO VIDEO POSTURAS BASICAS EN FAMILIA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
ACADÉMICO**

DANE. 176147000236 NIT. 891.901.024-6
APROBACIÓN RES. N° 1664 del 3 de septiembre de 2002

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
GUIAS DIDACTICAS PARA EL APRENDIZAJE**

PAGINA [1-1]

CODIGO:
DICUI: 600.1.23.01

VERSION 1

Fecha de aprobación:

Nota: El calentamiento y la vuelta a la calma son dos partes muy importantes dentro del desarrollo de cualquier actividad física que se vaya a realizar.

ACTIVIDAD A REALIZAR

El trabajo consiste en realizar un **video** donde muestre un pequeño resumen de la ejecución de los cinco (5) ejercicio de formación corporal, donde **tendrá una duración de un (1´) minuto a un minuto y medio (1´30´´)**, **como máximo**, el video lo realizara después de una semana de haber comenzado hacer ejercicio para que el cuerpo se halla adaptado algo a la exigencia física.

Fecha de Inicio de la Actividad: **08 DE MARZO DEL 2021**

Fecha de Entrega de la Actividad: **23 DE ABRIL DEL 2021**

Evidencia de la Actividad: Video.

Canal de Comunicación: Vía Whatsapp:

Canal de Entrega de Evidencia: Vía Whatsapp

CARLOS MARIN: 311 3014629 - carlosmarin@ieacademico.edu.co

BERNARDO TORO: 317 4628578 - bernardotoro@ieacademico.edu.co

HECTOR DARIO GUAPACHA: 310 4933980 – hectorguapacha@ieacademico.edu.co

**El Movimiento Lleva al Conocimiento
“Acción Pura”**