



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA

HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR

NIT 8060035965- DANE 113001002413



GUIA DE APRENDIZAJE 04(NOVENO–AREA DE EDUCACION FISICA)

RESISTENCIA GENERAL Y MJUSCULAR

DOCENTE: FERNANDO DANIEL ASCENCIO CADENA

Periodo: 2

Semanas: 4

Fecha de envío: 26 DE JULIO DE 2021

Fecha de revisión: 20 DE AGOSTO DE 2021

Propósito de aprendizaje:

Identifica y analiza conceptos y experiencias motrices que le permiten desarrollar y ampliar la base de sus acciones motoras y relacionarlas con sus conocimientos de salud, prevención, comunicación, valores, expresión, recreación y entorno natural

INTRODUCCIÓN

La Educación física, se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

INDAGACIÓN

Desarrollar habilidades y destrezas que permitan tener un mejor control y dominio del cuerpo en situaciones adversas durante la actividad física.

CONCEPTUALIZACIÓN

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 morfo-funcionales 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).

APLICACIÓN

Realiza un video donde se evidencie la ejecución de los ejercicios que se solicitan a continuación y en los cuales se desarrolla la resistencia general y la muscular. La duración de cada ejercicio debe demorar 30 segundos.

- Espalda
- Cuello
- Hombros
- Abdomen
- Cuádriceps
- Aductor
- Gemelos

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo iemfernandoascencio@gmail.com en la fecha estipulada, la cual encuentras al inicio de este documento. El estudiante que haga la entrega después de la fecha nombrada anteriormente, recibirá una nota en relación a los días de retraso. La mayoría de las preguntas requieren respuestas a nivel personal, por lo tanto, la copia de algún compañero se verá reflejada con 1.0. Lee atentamente las instrucciones para que resuelvas la guía de manera correcta.

AUTOEVALUACIÓN

¿QUÉ APRENDÍ?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	¿por qué?
Buscaste orientación en tu profesor de E. Física?				
Entregaste antes de la fecha estipulada?				
Asistes a las clases por zoom?				
Te gusta cómo se desarrollan las clases en zoom?				

**Proponte alcanzar unas metas
altas, y no te detengas hasta
llegar allí.**

Bo Jackson

