



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

| | |
|-----------|------------|
| Código: | |
| Vigencia: | 20/04/2020 |
| Versión: | 1 |

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|----|
| Nombre completo del estudiante | | Grupo | 6. |
|--------------------------------|--|-------|----|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA DE PERIODO
Por qué la gimnasia y el deporte me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento

| ÁMBITOS CONCEPTUALES DEL PERIODO | DÍA | ÁREA |
|---|--------------------|---------------------------------|
| Fortalecimiento de las capacidades condicionales Resistencia anaeróbica | 5 al 13 de octubre | EDUCACIÓN FÍSICA GRADO SEXTO |

EXPLORACIÓN
Actividades previas
(ACTIVIDAD PROPUESTA POR CADA ÁREA QUE PERMITA INICIAR EL TRABAJO DE LA GUÍA DE ACUERDO CON LOS ÁMBITOS CONCEPTUALES A EVALUAR)

Observa la gráfica y de acuerdo a las actividades, que ves en ellas deduce:

1. cómo puedes mejorar tus capacidades físicas desde casa :(resistencia, flexibilidad y habilidad) (explica)
2. como debes empezar a realizar los ejercicios antes de volver a estar en forma física por tanto tiempo en la casa, sin realizarlos (explica)
3. cómo crees que puedes combinar la fuerza y la resistencia en los ejercicios (explica)

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual
(RECORDAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL 2DO PERIODO QUE SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APOYO)

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad
- La destreza

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

| | |
|-----------|------------|
| Código: | |
| Vigencia: | 20/04/2020 |
| Versión: | 1 |

● **La destreza**

velocidad: para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de **desarrollo** y mantenimiento

resistencia: otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la **actividad** y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma;

fuerza: si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del **deporte** adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución

flexibilidad: si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir **lesiones**. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión

es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento

Además de estas capacidades físicas condicionales existen otros tipos de capacidades físicas, como las coordinativas, aquellas que para dar la oportunidad de llevar a cabo ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del **cuerpo**.

En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar ciertos movimientos técnicos de forma medida y precisa, condicionado por un límite de tiempo y por determinadas características del espacio de juego, por ejemplo, es necesario controlar partes del cuerpo específicas para adaptarse a dichas limitaciones y coordinar las **acciones**

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

(SE PROPONEN EJERCICIOS QUE LE PERMITAN AL ESTUDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS Y AL DOCENTE HACER SEGUIMIENTO A LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE)

1. realizar ejercicios de velocidad con un desplazamiento semi veloz en la casa (con mucho cuidado) por un periodo de 3. minutos sin descanso. repítelo 4 veces (por cada ejercicio descansa 30 segundos
2. realiza 20 abdominales (repítelo 3 veces) descansando 30 segundos por cada sesión
3. combina saltos, trote y agachada (duración 3 minutos) repítelo 3 veces cada sesión

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 15 DE OCTUBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
 edmodo

QUE RECIBIR

fotos del taller
 3 videos de 3 minutos cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google