



ÁREA: Educación Física
GRADO: 8°
GUÍA No 2 : Actividades Físicas alternativas
DURACIÓN EN DÍAS: 50
DURACIÓN EN HORAS: 20
ANALISTA: CARLOS A. ÁLVAREZ O.

MATRIZ DE REFERENCIA COMPETENCIAS

Competencia	Tema	Aprendizaje	Evidencia
EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA CORPORAL	Actividades físicas alternativas.	Desarrollo mis capacidades físicas mediante la aplicación y participación en actividades físicas como el entrenamiento funcional	Demuestro capacidad físico atlética acorde a mi edad para realizar rutinas de entrena miento funcional y otros

ARTICULACIÓN DE ÁREAS

ÁREA	COMPETENCIA	CONTENIDOS- ACTIVIDA	ETAPA
N/A			
Competencias Socioemocionales	N/A		



PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA

<p><u>Actividades para desarrollar</u></p>	<p>PUNTO DE PARTIDA:</p> <p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno sin consultar en ningún libro o pagina web.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué entiendes por entrenamiento?2. ¿Antes de iniciar la sesión de entrenamiento, por qué es importante activar el cuerpo de manera general y como se le llama a esta activación?3. ¿Por qué crees que es importante entrenar nuestro cuerpo?4. ¿Qué entiendes por rutina de entrenamiento?5. ¿Cuáles crees que son as capacidades físicas más relevantes en las rutinas de entrenamiento para personas no deportistas?6. ¿Qué entiendes por" MENTE SANA EN CUERPO SANO"?
--	---

CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

<p><u>Actividades para desarrollar</u></p>	<p>INVESTIGACIÓN</p> <p>Consulta las siguientes preguntas en página web las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none">1 ¿Qué es entrenamiento funcional?2 ¿Cuáles son las capacidades físicas que mas se citan en una rutina de entrenamiento?3 consulta cuales son los principios fisiológicos que se deben tener en cuenta en una rutina de entrenamiento4 ¿Cuáles son las partes de una rutina de entrenamiento funcional o de acondicionamiento físico para un atleta o una persona del común?5 consulta las normas de seguridad que se debe tener para un entrenamiento funcional en el gimnasio6 ¿Cuáles son las recomendaciones mas importantes en la higiene deportiva?7 has un cuadro comparativo entre sedentarismo y actividad física. (video recomendado https://www.youtube.com/watch?v=k74HoHBFygA&ab_channel=Hueesi)
--	---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**
"Propiciando la formación integral del ser"

GUÍA DE APRENDIZAJE

Recursos	https://www.youtube.com/watch?v=fhsQuDsrh8g&ab_channel=BlaProducci%C3%B3ndeContenidos https://www.youtube.com/watch?v=RbiMv4uRwq0&ab_channel=DavidMendoza https://www.youtube.com/watch?v=k74HoHBFygA&ab_channel=Hueesi
DESARROLLO DE LA HABILIDAD	
<u>Actividades para desarrollar</u>	Con lo anteriormente consultado y con la ayuda de un experto en entrenamiento o en búsqueda en internet, diseña un plan de entrenamiento para ti, que sea para 8 semanas con una frecuencia de 3 veces por semana, con una duración de cada rutina de 50 minutos. (debes hacerlo en un cuadro donde contemples: rutina, semana, objetivo, ejercicios a realizar y número de series y repeticiones). Se les entregara un diseño de cuadro para llevar control de rutina
RELACIÓN	
<u>Actividades para desarrollar</u>	Presentar un video donde muestres una rutina de entrenamiento, explicando sus partes, objetivos y ejercicios seleccionados

ANEXO DOCUMENTOS O MATERIAL DE APOYO.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

DIA: UNO

OBJETIVO: TONIFICAR MUSCULATURA DEL TREN INFERIOR Y CORE

EJERCICIO	NÚMERO DE SERIES	REPETICIONES POR SERIE
1 . SENTADILLA BÁSICA	DE 4 A 6	25(4);20 (6)
2 . ABDOMINAL CORTA	6	25
3 . ENTADILLA EN AVANZADA	5	12/X/C/PIERNA
4 . LUMBARES	6	15
5 . BURPEES	5	12
6 . SALTOS/SENTADILLA	5	15
7 . ABDOMEN PEDALEO	5	30

NOTA: en cinco renglones debes dar cuenta de cuales ejercicios se te hicieron muy fáciles y cuales te dieron dificultad