



Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes	Grado: 11°
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 11° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre las capacidades físicas. Buscar un espacio y tiempo apropiado del día para ejecutar la actividad.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL O CALENTAMIENTO</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>Tus Estiramientos Imprescindibles No necesitas más que 10 minutos para someterte a tus músculos a los tipos que tienen antes de correr. Ve a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro. *Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentadas: Abre una pierna y estira la cadera. Séico: Durante la carrera la pierna se pega al suelo. Anímate y flexiona las rodillas hacia notar corriendo en la posición. Isoquibitales: Es importante que mantengas una ligera flexión de la rodilla. Señala el clásico movimiento con las rodillas bloqueadas. Pierna lateral: Aprieta una pierna a tu pecho, levantando el pie con la ayuda de tus manos para mantener la planta hacia ti. Cuadriceps: No te alejes de cualquier de pierna. Para asegurar el estiramiento achica hacia atrás la espalda. Isoquibitales: Como con la rodilla de la pierna de la carrera hazlo varios ejercicios para estirarlo. Aductores e isquiotibiales: Aprieta la pierna, abriendo con las piernas separadas, sin abalar la espalda. Aductores: Si no tienes tensión puedes ayudarte con los dedos empujando los muslos abajo. Extensores de la cabeza: Con la mano de la mano izquierda durante la carrera y ponla frente tu cabeza. Con este movimiento podrás relajarte. Espalda: Tira de brazos y piernas en dirección opuesta para alargar la espalda todo lo que puedas. Glúteo medio: Con movimiento de la pierna en paradas, en el centro de los glúteos. Flexores de la mano: Con los dedos flexados hacia las rodillas estira la musculatura del antebrazo responsable de la fuerza de la mano. Pases llanos: Un movimiento que se repite con facilidad en corredores. El calentamiento puede mejorar el rendimiento. No olvides mover de esta manera en el que busque sentir la flexión en la parte alta del muslo abarcado. Tibial anterior: Esta posición le permite estirar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior. Hombros: Estira los brazos arriba, con las manos entrelazadas. Tríceps: Lleva arriba y abajo el brazo como ayuda el brazo contrario. 16. Rotadores: Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo de lado a continuación. 	<p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo</p>	<p>Adapta el espacio físico y el cuerpo para ponerlo a punto para un esfuerzo mayor</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes	Grado: 11°
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo		<p>Agua Cronometro Ropa adecuada preferiblemente el uniforme de educación física Espacio en la casa libre y ventilado</p>	<p>Identifica la importancia de esta rutina física para mejorar la condición física y la salud.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes		Grado: 11°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal			
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo			
Fases		Actividades	
Cierre	Dinámicas	Individual	Grupal
		<p>Descanso y Relajación corporal Caminar durante 20 segundos inhalando aire por la nariz y expulsándolo por la boca Sentarse con las piernas flexionadas y hacer inhalación y expulsión del aire Acostado, cerrar los ojos por 30 segundos y en completo silencio pensar que estamos en un lugar agradable o en lo que más me gusta hacer con mis compañeros de salón</p>	Individual y grupal
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)		<p>Estas test lo vas a realizar de la siguiente manera: Martes: lo realizaras tu solo, 1 serie Miércoles: lo realizaras con un miembro de tu familia, 2 series Jueves: lo realizaras con 2 o más miembro de la familia, 3 series Lo evidenciaras realizando un video y enviándolo al siguiente correo electrónico: Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: edufusicasanlucasp.m@gmail.com o grupo en Messenger NOTA: padres de familia autorizar a sus acudidos la realización de los videos, colocando su firma con su número de cedula en una hoja y anexarla al video</p>	
Bibliografía		<p>https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/ https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2</p>	