GIMNASIO SABIO CALDAS	**GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)** **Nuestra escuela: una opción para la vida** **PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL**	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	**Nelson González**	**Grado**	Séptimo
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	26 de abril 2021	**Fecha de entrega**	30 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	1 horas		
Tema	Capacidades Físicas Resistencia Aeróbica		

Contextualización

Contenido

La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Tiene como objetivo favorecer la salud física y mental del ser humano; de igual forma la eficiencia del movimiento, el desarrollo de sus habilidades motrices desde las más simples hasta las más complicadas por eso se recomienda a las personas: cuidar su alimentación, su descanso, hacer ejercicio y/o deporte con frecuencia, dormir bien, no consumir licores ni otras sustancias dañinas para su cuerpo, valorar su cuerpo y darle todos los cuidados que se merece. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y

realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Descripción de la actividad sugerida

1. La Educación Física puede contribuir al aprendizaje de las normas o convivencia ciudadana a través de:
A. Juego limpio.
B. Trabajo individual.
C. Desarrollando proyectos.
D. Participando de las clases de educación física.

2. La Educación Física tiene como objetivo:
A Favorecer la salud física y mental del ser humano.
B Convertirlo en un deportista.
C Inducirlo a descansar 8 horas al día.
D Motivar a las mujeres a cuidar su silueta.

3. La Educación Física guía y recomienda al ser humano:
A. Divertirse en cine, teatro, fiestas y Parques.
B. Cuidar su alimentación, descansar, hacer ejercicio-deporte, dormir bien, evitar licores y otras sustancias dañinas para su cuerpo.

C. Consumir los alimentos sin medir consecuencias.
D. Caminar con malas posturas.

4. La Educación Física orienta la comprensión e importancia del ejercicio regular y así las personas evitarán:
A. Movimientos torpes.
B. Trabajar y estresarse.
C. Enfermedades producidas por el sedentarismo.
D. Practicar fútbol constantemente.

5. Desde el punto de vista pedagógico la educación física tiene como objetivo:
A. Ayudar a la formación integral del ser humano.
B. Contribuir a la formación ósea.
C. Contribuir a la formación social del ser humano.
D. Ayudar a la formación psicológica del ser humano.

6 La Educación Física pretende desarrollar las competencias:

A. la integración de la corporeidad.
B. Expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos.
C. El dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

1. D. Todos los anteriores

2-Anexar evidencia de clase virtual, en la cual se vea la ejecución de los diferentes ejercicios.

Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

Plan de estudiantes
www.efdeportes.com.co
https://www.google.com/search?q=imagenes+de+pasando+obst%C3%A1culos&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiGgtjMpIjwAhVNUt8KHeO6DV0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=600#imgrc=bFNYrw1PDKo0GM

Criterios de Evaluación

1. Presentar la guía como corresponde, con la consulta con gráficas y contextualización por cada una de las cualidades
2. Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual.