

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (julio 6 al 16 de julio)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Traslados con cambio de ritmo.		
Metas	Socioafectiva: Valoro a mis compañeros y respeto la palabra con mi participación en clase.		
	Metas de aprendizaje: Realiza predeportivos con cambios de ritmo en diferentes trayectorias horizontales y verticales.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica su entorno con trayectorias y cambios de ritmo.	HABILIDADES BÁSICAS MOTRICES Combinación de patrones de Locomoción y manipulación con traslados horizontales, verticales.	9 de 16 julio

SEMANA 1 (Julio 6 hasta 9 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué es cambio de ritmo en actividad física?

Me di ante el video el estudiante comprenderá los diferentes cambios de ritmo ante una secuencia de actividades físicas continuas.

<https://www.youtube.com/watch?v=FnoABvX3JXU>

CONTEXTUALIZACIÓN:

Velocidad en relación con el pulso más o menos rápido que manifiesta un movimiento; uso de la palabra como soporte rítmico del movimiento (Stokoe, 1967). Alonso (1976) manifiesta un trabajo de descubrimiento del ritmo interno a partir de las propias pulsaciones al igual que Aymerich y Aymerich (1981) quienes planean además la necesidad de seguir el ritmo de una melodía, puesto que, según las autoras, los movimientos deben apoyarse en el estímulo que viene del exterior.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 5 botellas plásticas desocupadas, balón de fútbol de salón.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con cambios de ritmo
4. Realización de ejercicios en un cuadrado variando intensidad y ritmo.

SEMANA 2 (Julio 12 hasta 16 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: balón suave que rebote.

1. Calentamiento general identificación cambios de ritmo y secuencias con dominio de balón.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Juego dirigido con cambios de ritmo y secuencias de traslados con dominancia de su lateralidad.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd75/ritmo.htm>

Semana 2: