

	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	Terceros
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	Resistencia.		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de tener una buena integración con su par en juegos predeportivos.		
	Metas de aprendizaje: Realiza ejercicios resistencia para fortalecer su sistema cardio respiratorio.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica su resistencia en actividades físicas aeróbicas.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES. Deporte Atletismo – resistencia.	9 de 16 julio

SEMANA 1 (Julio 6 hasta 9 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo tu cuerpo se debe de preparar para una actividad de resistencia?

Observaremos el video en donde verificaremos diferentes ejercicios de resistencia

<https://www.youtube.com/watch?v=PSV7-qRHv5g&t=18s>

CONTEXTUALIZACIÓN:

La resistencia es una capacidad psico - somato - funcional compleja la cual, y en comparación con otras capacidades, es bastante perfectible. De todas maneras, los fundamentos genéticos tienen vital importancia en relación a los niveles de rendimiento que se pueden obtener dentro de dicha exigencia. La resistencia juega papel importante en variadas actividades deportivas, sean las de índole individual

como las de equipo, las cíclicas y también las acíclicas. ¿Cómo podemos definirla? Se la puede conceptualizar como la capacidad para oponerse a la fatiga (Nett, 1961). La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; asimismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 5 botellas plásticas o 5 objetos para demarcar.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 190mrepeticiones.
4. Realización de ejercicios de resistencia expuestos en el video.

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. Secuencia de ejercicios de resistencia realizar 10 repeticiones con descanso de 1 minuto.



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=PSV7-qRHv5g&t=18s>

Semana 2: