

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

<b>DOCENTE</b>	Mónica C. Agudelo – Nelson González	<b>Grado</b>	Segundo
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	<b>Segundo Periodo</b>		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (julio 26 al 6 de agosto)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Interpretativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Coordinación general.		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Respeto la palabra y participo en clase.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realiza actividad física por medio de secuencias rítmicas.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias rítmicas fortaleciendo su coordinación general.	<b>HABILIDADES BÁSICAS MOTRICES</b> Dinámica general con traslados.	<b>26 julio al 6 agosto.</b>

### SEMANA 1 (Julio 26 hasta 30 de julio)

#### **ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento**

El estudiante observara el video y realizara la secuencia rítmica con sus familiares.

Juego Rayuela africana

Canción <https://www.youtube.com/watch?v=mwJuIqG7nbE>

Trabajo <https://www.youtube.com/watch?v=KrIExGM-6Q>

#### **CONTEXTUALIZACIÓN:**

La coordinación rítmica es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.

Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un sentido del ritmo.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

**Material de clase:** dibujo de rayuela en un espacio adecuado, música diferente ritmo.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con cambios de ritmo musicalizado.
4. Rayuela africana nivel 4 y 5 en familia. Según el video

## **SEMANA 2 (agosto 2 hasta 6 de agosto)**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: 3 bombas y el dictaminado por él docente en la clase.

1. Calentamiento general identificación cambios de ritmo y secuencias con dominio de su coordinación general.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Presentación del trabajo clase anterior valoración.
4. Juego direccionado con bombas

### **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica y/o video corto de actividades de clase.

### **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

**Semana 1:** <https://www.efdeportes.com/efd213/coordinacion-espacial-y-ritmica-en-aerobicos.htm#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20r%C3%ADmica%20es%20la,poseer%20un%20sentido%20del%20ritmo.>

Canción <https://www.youtube.com/watch?v=mwJuIqG7nbE>

Trabajo <https://www.youtube.com/watch?v=KrllExGM-6Q>

### **Semana 2:**