

	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	Primero
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 (agosto 9 al 20)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Coordinación general – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconozco la importancia de escuchar instrucciones y participó activamente en clase.		
	Metas de aprendizaje: Realiza juegos recreativo fortaleciendo su coordinación general.		

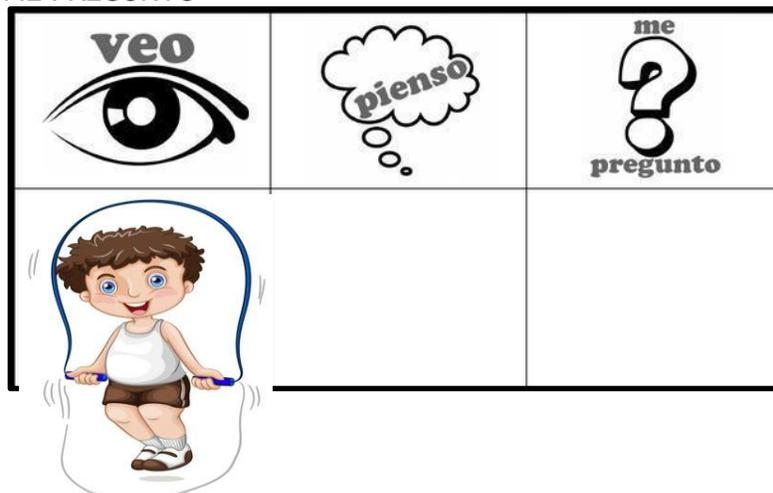
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza juegos recreativos fortaleciendo su coordinación general.	Realiza juego recreativo salto en soga.	9 de 20 de agosto

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO



CONTEXTUALIZACIÓN:

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: sogá para salto.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento con 5 secuencias.
4. Iniciación salto en sogá asesoría virtual.

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 4 series y de 12 repeticiones.



b. Flexión de rodillas

a. Zancada atrás con movimiento de brazos en círculo.





c. Elevación de rodilla y brazos arriba abajo



d. Tijeras laterales



e. Flexión del tronco tocando pie derecho e izquierdo.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Practicar salto en soga individual y grupal.
Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Semana 2: