

	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	Tercero
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 (9 al 20 de agosto)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Coordinación general – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de tener una buena integración con su compañero escuchándolo y respetando la palabra.		
	Metas de aprendizaje: Realiza ejercicios motrices con cambios de ritmo.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica su coordinación general mediante cambios de ritmo.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES. Ubicación en tiempo y espacio con desplazamientos y con cambios de ritmo.	26 de julio al 6 agosto.

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante desarrollar tus habilidades y destrezas?

CONTEXTUALIZACIÓN:

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: soga de saltar

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realización de test de salto en cuerda.
(<https://www.youtube.com/watch?v=wVyYGSfjv6U>)

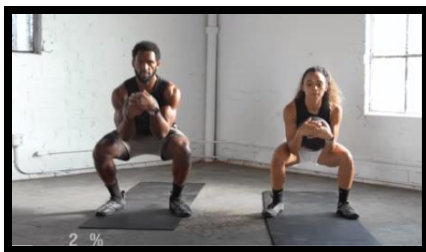
SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento con balón asesoría virtual
4. Secuencia de ejercicios con 4 series y de 10 repeticiones



a. Flexiones de piernas con balón en el pecho

b. Flexiones de pecho





c. Zancada hacia atrás

d. Abdominales



e. Tijeras hacia adelante



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=wVyYGSfjv6U>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7LwfKnjxto&list=RDCMUCwrXi5ZknKThspJc-Gai04g&index=1>