

	<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 – Edwin Varón	<b>Grado</b>	Quintos
<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> <a href="mailto:edwin.varon@sabiocaldas.edu.co">edwin.varon@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	<b>Tercer Periodo</b>		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (23 al 3 de Septiembre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Argumentativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Capacidades Físicas		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Reconoce las capacidades físicas, las diferencia y conocen las importancias de cada una.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realiza secuencias de ejercicios para mejorar las capacidades físicas por medio de juegos.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza juegos lúdicos para mejorar las capacidades físicas.	<b>HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES</b> Realización de diferentes juegos lúdicos mejorando las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y la flexibilidad)	<b>23 al 3 septiembre</b>

### SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

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

**¿Por qué es importante fortalecer nuestras capacidades físicas?**

## CONTEXTUALIZACIÓN:

Las Capacidades Físicas se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas.



## ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

**Material de clase:** 4 Objetos de piso.

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto con los objetos de piso.
4. Realización 4 Ejercicios por 1 minutos ( [https://youtu.be/9waGvM\\_yXM8](https://youtu.be/9waGvM_yXM8) ).

## SEMANA 2 (30 al 3 de septiembre)

### ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Recipientes u objetos que se puedan poner en el piso.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.



3. Juegos y actividades para fortalecer las capacidades físicas.  
<https://www.youtube.com/watch?v=vffDFsnw4SU>

## ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

## **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

### **Semana 1:**

REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1 / 2010  
/ CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO Conceptos y clasificación de las capacidades físicas

[https://youtu.be/9waGvM\\_yXM8](https://youtu.be/9waGvM_yXM8)

### **Semana 2:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vffDFsnw4SU>