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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DOCENTE** | Mónica C. Agudelo – Nelson González - Edwin Varón | **Grado** | Primero |
| **ASIGNATURA** | Educación Física | | |
| **Correo electrónico de contacto** | nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co<br>monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co<br>edwin.varon@sabiocaldas.edu.co | | |
| **Periodo académico** | **Tercer Periodo** | | |
| **Tiempo de ejecución de la actividad** | **15 días (6 al 17 de septiembre )** | | |
| **¿Qué competencia(s) debo alcanzar?** | **Interpretativa – Praxeológico** | | |
| **Temáticas mediadoras** | **Cualidades físicas.** | | |
| **Metas** | **Socioafectiva:**<br>Reconozco los juegos recreativos respetando a sus compañeros. | | |
| | **Metas de aprendizaje:**<br>Realiza juegos recreativos reconociendo el esquema corporal de su compañero dándole el espacio de bioseguridad. | | |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

| ¿QUÉ SE VA A EVALUAR? | ¿CÓMO SE VA A EVALUAR? | ¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR? |
|---|---|---|
| **Realiza juegos recreativos fortaleciendo sus capacidades físicas.** | **Cualidades físicas**<br>Habilidades y destrezas motrices, coordinación general. | **6 de 17 de septiembre** |

**SEMANA 1 (6 al 10** de septiembre**)**

**ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento**

VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

**CONTEXTUALIZACIÓN:**

Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como "predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento". Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad**.

**ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**
**Material de clase:**

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento con 5 secuencias.
4. Secuencia de 5 ejercicios físicos con 10 repeticiones.

**SEMANA 2** *(13 al 17 de septiembre)*

**ACTIVIDAD INICIAL:**
Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Ejercicios de velocidad técnica de ubicaciones básicas deporte atletismo velocidad.

**ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

**REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

**Semana 1:**
https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm
**Semana 2:**