

	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 – Edwin Varón	Grado	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 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?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Sistema Muscular – Prevenir Lesiones		
Metas	Socioafectiva: Comprende la importancia de realizar actividad física adecuada para no sufrir lesiones.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para fortalecimiento muscular.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos fortaleciendo el sistema muscular y así prevenir lesiones.	6 al 17 Septiembre

SEMANA 1 (6 al 10 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante realizar un buen calentamiento?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Sin importar qué tipo de actividad física se vaya a realizar, es importante y muy necesario empezar con ciertos ejercicios para preparar al cuerpo a un mayor esfuerzo. Este tipo de ejercicios es lo que denominamos calentamiento.

El calentamiento o estiramiento de los músculos es imprescindible para realizar cualquier ejercicio físico. Tiene que ser simple pero bien hecho y así prevenimos esguinces, torceduras, que nos pueden provocar lesiones y graves fracturas. Incluso sin la práctica de ejercicio, incorporar una rutina de estiramientos en tu vida diaria es conveniente para tu salud y el buen funcionamiento de tu cuerpo. El calentamiento relaja los músculos y aumenta el flujo sanguíneo junto con los nutrientes en los cartílagos y los músculos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Escalera de Coordinación <https://www.youtube.com/watch?v=QWlIIX5EGwI>
(Como realizar una escalera de coordinación casera)

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Skipping Bajo - manejo respiración.
3. Calentamiento con la escalera de coordinación.
4. Secuencia de ejercicios con material deportivo con 10 repeticiones con descanso de 1 minuto.

- a. Skipping Frontal y lateral.



- b. Skipping frontal alternancia lateral – Skipping adelante y con retroceso.



c. Salto frontal a pie junto – Salto frontal con alternancia lateral.



d. Salto lateral a un solo pie (alternar izquierdo - derecho)



e. Salto pie junto con giro



SEMANA 2 (13 al 17 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

5. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
6. Trote continuo manejo respiración.
7. Calentamiento individual.
8. Rutina de Calentamiento General ejercicios (30 Seg Cada uno) Seguir Video

https://www.youtube.com/watch?v=ShmfNJJ_SDw

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=QWlIX5EGwI>

Semana 2:

https://www.youtube.com/watch?v=ShmfNJJ_SDw