

	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	Terceros
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 (20 al 1 de octubre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Capacidades coordinativas		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de respetar a mis compañeros ante la realización de actividades física.		
	Metas de aprendizaje: Reconoce las capacidades coordinativas con material deportivo.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica las capacidades coordinativas mediante pre deportivos.	CAPACIDADES COORDINATIVAS Reacción, orientación, anticipación, diferenciación combinación, equilibrio.	20 al 1 de octubre.

SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cuál deporte podemos realizar para fortalecer las capacidades coordinativas?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento,

estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: cuadrado en el piso

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Observar el video y realizar los ejercicios
<https://www.youtube.com/watch?v=NpBBzvP0pql>

SEMANA 2 (27 al 1 de octubre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: dibujar una escalera didáctica en el piso

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 5 series con 10 repeticiones.
4. Realización de ejercicios de capacidades coordinativas
<https://www.youtube.com/watch?v=A1fSyd9oAe4>
- 5.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=NpBBzvP0pql>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1fSyd9oAe4>