

	<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 (20 al 1 de Octubre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Argumentativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Capacidades Físicas - Fuerza		
<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 la fuerza como capacidad física.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

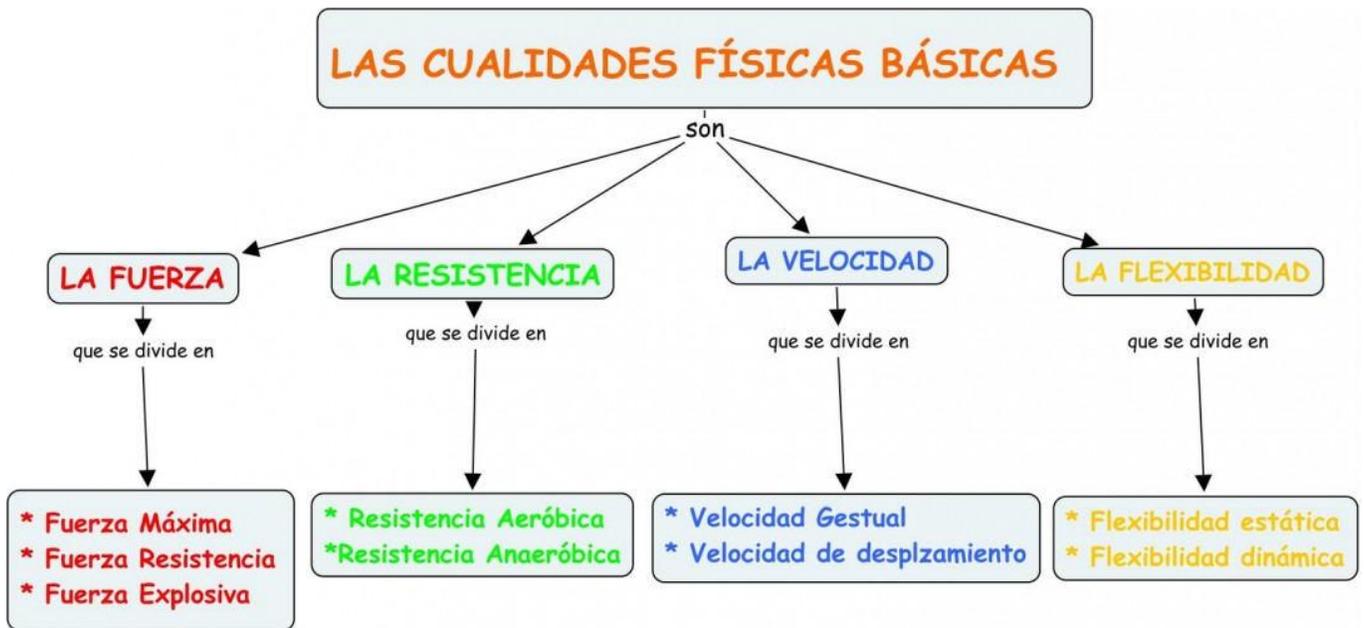
¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza Ejercicios de Fuerza en diferentes zonas del cuerpo. (Tren inferior – Tren superior)	<b>HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES</b> Realización de diferentes test de fuerza (Fuerza de Brazo – Fuerza Abdominal)	<b>20 al 24 Septiembre</b>

### SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

**ACTIVIDAD INICIAL:** Rutinas de pensamiento

**¿Crees que es indispensable trabajar la fuerza?**

# CONTEXTUALIZACIÓN



## ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

**Material de clase:** Espacio para seguir la rutina  
<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Skipping Bajo - manejo respiración.
3. Estiramientos – Céfal Caudal
4. Secuencia de ejercicios con interacción del video.





## **SEMANA 2 (27 al 1 de octubre)**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: Espacio Suficiente para la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.
3. Test Físico Fuerza de Abdomen – Fuerza de Brazo

<https://www.youtube.com/watch?v=73ZNIfB2CkQ> Abdomen

<https://www.youtube.com/watch?v=nL209KOFc8A> Brazo

## ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

## REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

### Semana 1:

<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>

<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>

### Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=73ZNIfB2CkQ> Abdomen

<https://www.youtube.com/watch?v=nL209KOFc8A> Brazo

Tabla de valoración.

EDAD	G	Muy Bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
11-12 AÑOS	M	+25	18-25	10-17	5-9	<5
	F	+18	14-18	8-13	4-7	<4
13-14 AÑOS	M	+30	20-30	13-19	5-12	<5
	F	+20	15-20	10-14	4-9	<4
15-16 AÑOS	M	+35	25-35	15-24	5-14	<5
	F	+25	18-25	12-17	4-11	<4
17-20 AÑOS	M	+40	25-40	15-24	5-14	<5
	F	+30	20-30	12-19	5-11	<5