

	<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>	Séptimo
<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 de Sep. al 1 de octubre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Argumentativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Patrones Básicos del Movimiento (Salto)		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Reconoce los patrones básicos del movimiento y mejora su desarrollo motriz.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realizar movimientos más técnicos y de mayor dificultad.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realización de diferentes rutinas donde se evidencien los patrones básicos.	<b>HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES</b> Incrementa su desarrollo motor a partir del trabajo relacionado con patrones básicos del movimiento.	<b>20 sep. al 1 octubre</b>

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

#### ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

**¿Sabías que el salto mejora la velocidad en los músculos?**

## CONTEXTUALIZACIÓN:

Por Patrón de movimiento se refiere a una serie de acciones o movimientos organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz que requiere estabilidad y permanencia en el repertorio motor del ser humano. Los patrones básicos del movimiento se clasifican en tres partes:

**LOCOMOCION:** Se refiere al Andar, Correr, Saltar, Variaciones de Saltos, Deslizarse, Rodar y Trepas.

**NO LOCOMOTRICES:** Balancearse, Inclinarsse, Girar, Doblar, Estirar.

**MANIPULACION DE OBJETOS:** Lanzar, Atrapar, Golpear, Patear, Empujar, Levantar.

## ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio para realización de rutina.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Estiramiento individual.
4. Rutina de Ejercicios de Salto

<https://www.youtube.com/watch?v=hxdMg19ihSY>

## SEMANA 2 (27 al 1 de octubre)

## ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio para realización de Test y metro (Medición)

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Test de Salto Horizontal

<https://www.youtube.com/watch?v=azobry2EPbw>

EDAD	GÉNERO	EXCELENTE	BUENO	MEDIO	BAJO
12 AÑOS	HOMBRES	+ 1,73	1,50 – 1,72	1,32 – 1,49	- 1,31
	MUJERES	+ 1,66	1,33 – 1,65	1,15 – 1,32	- 1,14
13 AÑOS	HOMBRES	+ 1,87	1,60 – 1,86	1,42 – 1,59	- 1,41
	MUJERES	+ 1,71	1,39 – 1,70	1,21 – 1,38	- 1,20
14 AÑOS	HOMBRES	+ 2,17	1,91 – 2,16	1,73 – 1,90	- 1,72
	MUJERES	+ 1,76	1,45 – 1,75	1,27 – 1,44	- 1,26
15 AÑOS	HOMBRES	+ 2,23	1,96 – 2,22	1,78 – 1,95	- 1,77
	MUJERES	+ 1,85	1,50 – 1,84	1,32 – 1,49	- 1,31
16 AÑOS	HOMBRES	+ 2,27	1,98 – 2,26	1,80 – 1,97	- 1,79
	MUJERES	+ 1,90	1,55 – 1,89	1,37 – 1,54	- 1,36
17 AÑOS EN ADELANTE	HOMBRES	+ 2,35	2,05 – 2,34	1,87 – 2,04	- 1,86
	MUJERES	+ 1,95	1,60 – 1,94	1,42 – 1,59	- 1,41

**ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultado de Test Físico.

**REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.****Semana 1:**

<https://www.youtube.com/watch?v=hxdMg19ihSY>

**Semana 2:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7fm4CGOqa5g>