GIMNASIO SABIO CALDAS	**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**	Noveno
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	**La importancia de tener energía para poder desarrollar deporte**		
Metas	**Socioafectiva:** Reconoce la importancia de respetar a mis compañeros ante la realización de actividades física.		
	Metas de aprendizaje: Reconoce la importancia de interpretar la actividad física en beneficio de su calidad de vida		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica los mecanismos más adecuados para mantener una excelente salud con la practica física	**La importancia de tener energía para poder desarrollar deporte** Conocer como el metabolismo de nuestro cuerpo es fundamental para poder desarrollar actividad física, y su funcionamiento.	**6 al 17 de septiembre.**

SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo nuestro cuerpo utiliza la escala de alimentos para producir energía?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Cuando hablamos de alimentación equilibrada nos referimos a aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona y de su estilo de vida; una alimentación que cubra los requerimientos de energía y nutriente que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Una alimentación equilibrada debe incluir, en las proporciones adecuadas, alimentos de todos los grupos. Esta dieta equilibrada queda expuesta gráficamente a través de la pirámide de alimentos. Donde se indica que la base de nuestra alimentación debe ser constituida por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, féculas y legumbres), a medida que se avanza hacia el vértice de la pirámide, nos encontramos con los alimentos que se han de consumir en menor cantidad o de forma ocasional. En la cúspide tenemos los alimentos que se han de consumir con moderación (las grasas y otros alimentos como el azúcar, los dulces, bebidas refrescantes,…).

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio suficiente

1. Según el texto realice una pirámide alimenticia.
2. calentamiento general de articulaciones.
3. Trote suave fortaleciendo respiración.
4. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.

SEMANA 2 *(27 al 1 de octubre)*

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 5 series con 15 repeticiones.
4. Realizar de rutina de ejercicios de fortalecimiento de brazos https://www.youtube.com/watch?v=k4QS7WAxjkE

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

https://www.efdeportes.com/efd151/la-alimentacion-para-una-vida-saludable.htm

Semana 2:

https://www.youtube.com/watch?v=k4QS7WAxjkE