

	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	6° - 7°
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 (25 de octubre al 5 de noviembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Coordinación Rítmica		
Metas	Socioafectiva: Reconoce las capacidades físicas por medio del ritmo.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias rítmicas para mejora de su capacidad física.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias con ritmo afianzando su espacio - tiempo.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Coordinación rítmica	25 de octubre al 5 noviembre.

SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué importancia tiene el ritmo en la ejecución de las diferentes tareas motrices?

CONTEXTUALIZACIÓN

La coordinación en Educación Física es una de las bases fundamentales para el desarrollo de los diferentes ejes temáticos, que se trabajan a lo largo del año, en estas asesorías virtuales queremos que ustedes estén más cerca del proceso que se está llevando a cabo aquí en el colegio, por tal razón este portafolio está encaminado a que la autonomía y la dinámica de las diferentes actividades propuestas estén activadas para la estructura de la formación integral y que complementen su desarrollo físico y su conducta motriz, la

coordinación espacial es la esencia para que podamos ejecutar deportes ya sea en grupo o de forma individual, si podemos coordinar movimientos sencillos o complejos de forma correcta tendremos un ahorro de energía en la cual nuestro cuerpo tendrá un potencial en oxígeno y así obtendremos unos resultados positivos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 3 cuadrados dibujados en el piso

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Realización de 5 series con 10 repeticiones de los ejercicios señalados en el video <https://www.youtube.com/watch?v=-3SNkYKZfh0>

SEMANA 2 (1 al 5 de noviembre)

ACTIVIDAD INICIAL: palo de escoba.

Material de clase: Espacio Suficiente para la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.
3. Realización 5 series con 10 repeticiones de cada ejercicio visto en el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=7k-YFNoa3CM>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=-3SNkYKZfh0>

Semana 2: <https://www.youtube.com/watch?v=7k-YFNoa3CM>