

	<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>	2° - 3°
<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 (8 al 19 de noviembre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Interpretativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	<b>Refuerzo y nivelación</b>		
<b>Metas</b>	<b>Socio afectiva:</b> Fortalece hábitos de respeto y tolerancia en las actividades escolares.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Fortalece temáticas básicas con secuencias de ejercicios con y sin elementos deportivos.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
<b>Fortalece actividades básicas de locomoción con y sin elementos deportivos.</b>	Movimientos básicos de locomoción con y sin elementos deportivos.	<b>8 al 19 de noviembre</b>

### ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cuáles son los movimientos de locomoción?

### CONTEXTUALIZACIÓN:

En nuestra asignatura la dinámica del movimiento es la prioridad y el eje del ser humano es nuestro cuerpo, a lo largo del año trabajamos rutinas de acondicionamiento físico con el propósito de que la actividad física y la recreación sean el equilibrio fundamental, para ir desarrollando en cada sección, en la medida que vamos explorando nuestras capacidades la conducta motriz se va afianzando para poder hacer los diferentes deportes que nos motivan cada día más, para competir y poder compartir con mis compañeros, en esta guía haremos un repaso y complementar algunos vacíos que en algunas secciones quedaron pendientes.

### **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

#### **SEMANA 1 (8 al 12 de noviembre)**

#### **Material de clase: balón que rebote.**

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Observar el video y realizar los ejercicios 115 veces cada uno con elemento deportivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=4jkXejDqhz0>

#### **SEMANA 2 (16 al 19 de noviembre)**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: escalera didáctica.

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Realización 5 series de 15 repeticiones cada una

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0&t=182s>

### **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

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

Realización de un ejercicio con el elemento deportivo teniendo como base los mencionados en el video.

### **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

#### **Semana 1:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=4jkXejDqhz0>
- 2.

**Semana 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0&t=182s>