

	<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>	4° - 5°
<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>Argumentativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	<b>Refuerzo y nivelación</b>		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Promueve a través de las actividades físicas y recreativas acciones que encaminan al liderazgo y creatividad en el trabajo en equipo.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Identificar cuáles son los vasos sanguíneos que se encuentran en el sistema circulatorio.		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la importancia de la actividad física al sistema circulatorio y sus beneficios para una mejor calidad de vida.	<b>CORPOREIDAD Y SALUD</b> (Sistema Cardio respiratorio) Trabajo dinámico del corazón y pulmones e identificación de enfermedades	<b>8 al 19 de noviembre.</b>

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

#### **ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento**

**¿Cuáles son las consecuencias de una mala nutrición en el sistema circulatorio?**

## CONTEXTUALIZACIÓN

En nuestra asignatura realizamos rutinas de ejercicios que nos dan la posibilidad de ser cada vez más fuertes y sanos, pero es importante conocer el funcionamiento interno de nuestro cuerpo, con el único propósito de mejorar nuestros hábitos de vida y explorar como el cuerpo humano si le damos lo que realmente necesita su funcionamiento y sus mecanismos de defensa llegan a ser punto relevante para una excelente calidad de vida, a lo largo del año trabajamos muchas rutinas físicas en las cuales fueron precisas para fortalecer nuestra motricidad y así llegar a conocer cuáles son nuestras debilidades y fortalezas cuando desarrollamos cualquier deporte.

### ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

**Material de clase:** Espacio Suficiente para la rutina.

1. Dibujar e identificar los elementos que intervienen en el proceso de intercambio de sangre y monóxido de carbono.
2. Realizar un juego con normas básicas buscando una dinámica que dé cuenta del liderazgo, capacidades físicas y coordinativas en el mismo.
3. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
4. Realización de 5 series con 10 repeticiones de 5 ejercicios señalados en el video <https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g&t=1425s>

### SEMANA 2 (16 al 19 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 5 ejercicio visto en el video. <https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g&t=1425s>

### ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

### REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

#### Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g&t=1425s>

#### Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g&t=1425s>

