

	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	8° - 9°
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 (8 al 19 de noviembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Refuerzo y nivelación		
Metas	Socio afectiva: Promueve a través de las actividades físicas y recreativas acciones que encaminan al liderazgo y creatividad en el trabajo en equipo.		
	Metas de aprendizaje: Identificar cuáles son los partes del sistema endocrino y digestivo junto sus aportes en la actividad física.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias de actividades para mejorar su estado físico.	CORPOREIDAD Y SALUD Sistema digestivo y endocrino. (Sana alimentación)	8 al 19 de noviembre.

SEMANA 1 (8 al 12 de noviembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿porque una sana alimentación influye en el rendimiento deportivo?

CONTEXTUALIZACIÓN

Se habla mucho de la sana alimentación, pero a veces desconocemos la importancia de la misma, en Educación Física podemos vivenciar como nuestro cuerpo puede reaccionar ante los posibles hábitos negativos de comer sanamente, la actividad física y el deporte nos aportan no solo la oxigenación del cuerpo y nuestra mente sino el mismo nos indica que debemos hacer para que el funcionamiento físico tenga parámetros que

marquen diferencia, en nuestra calidad de vida. En esta guía vamos a hacer un repaso de las diferentes rutinas físicas que se hicieron a lo largo del año y poder subsanar vacíos que quedaron en algunos temas, y que a futuro tengamos el equilibrio en el desarrollo físico y motriz

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 4 líneas de señalización en el piso para el trabajo observar el video.

1. Como aporta la realización de la actividad física en el proceso digestivo.
2. Que hormonas influyen en el rendimiento de un deportista.
3. Dibujar e identificar el sistema digestivo y endocrino.
4. Realizar un juego con normas básicas buscando una dinámica que dé cuenta del liderazgo, capacidades físicas y coordinativas en el mismo.
5. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
6. Realización de 5 series con 10 repeticiones de los ejercicios señalados en el video <https://www.youtube.com/watch?v=zCQ0f0uKXcQ>

SEMANA 2 (16 al 19 de noviembre)

ACTIVIDAD INICIAL: aro.

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=A9OpakdHZzE>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1: <https://www.youtube.com/watch?v=zCQ0f0uKXcQ>

Semana 2: <https://www.youtube.com/watch?v=A9OpakdHZzE>