

	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	Grado	Quintos
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (julio 6 al 16 de julio)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Resistencia anaeróbica.		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de tener una buena integración con su par en juegos predeportivos.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de resistencia anaeróbica.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la resistencia anaeróbica en actividades físicas secuenciales.	CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia anaeróbica.	9 de 16 julio

SEMANA 1 (Julio 6 hasta 9 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué ejercicios son los adecuados para desarrollar la resistencia anaeróbica?

CONTEXTUALIZACIÓN:

- Resistencia anaeróbica aláctica: se entiende como la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible. El proceso de utilización del Adenosín

trifosfato (ATP) de reserva en el músculo se realiza en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico.

- Resistencia anaeróbica láctica: definida como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de fatiga en esfuerzos de intensidad alta. La obtención de energía se realiza a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: especificaciones del docente.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realización de ejercicios de resistencia anaeróbica, interpretación de la gráfica.



SEMANA 2 (Julio 12 hasta 16 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: escalera didáctica.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones, con música.
2. Secuencia de ejercicios de resistencia anaeróbica, creada en clase virtual y con aportes de los estudiantes, de acuerdo a la aplicación de la semana anterior.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd214/la-resistencia-aerobica-en-educacion-primaria.htm>

Semana 2: