GIMNASIO SABIO CALDAS	**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**	Tercero
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 26 al 6 de agosto)**		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	**Interpretativa - Praxeológico**		
Temáticas mediadoras	Coordinación rítmica.		
Metas	**Socioafectiva:** Reconoce la importancia de tener una buena integración con su compañero escuchándolo y respetando la palabra.		
	Metas de aprendizaje: Realiza ejercicios motrices con cambios de ritmo en grupo.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica su coordinación general mediante cambios de ritmo.	**HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES.** Ubicación en tiempo y espacio con desplazamientos y con cambios de ritmo.	**26 de julio al 6 agosto.**

SEMANA 1 (Julio 26 hasta 30 de julio**)**

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante el ritmo en el movimiento o la actividad física?
Observaremos el video en donde verificaremos un ejercicio con cambios de ritmo
https://www.youtube.com/watch?v=KrllExGM-6Q

CONTEXTUALIZACIÓN:

La coordinación rítmica es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante la repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un sentido del ritmo.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:
Material de clase: cuadriculas para juego rayuela africana.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realización de reto 4 y 5 de la rayuela africana.

SEMANA 2 *(agosto 2 hasta 6 de agosto)*

ACTIVIDAD INICIAL:
Material de clase: 3 bombas.

1. Calentamiento general identificación
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de 5 ejercicios consecutivos por un minuto.
4. Predeportivos voleibol dedos y antebrazos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:
https://www.efdeportes.com/efd213/coordinacion-espacial-y-ritmica-en-aerobicos.htm#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20r%C3%ADtmica%20es%20la,poseer%20un%20sentido%20del%20ritmo.
https://www.youtube.com/watch?v=KrllExGM-6Q

Semana 2: