

	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	Quinto
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?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Corporeidad y salud		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de tener una buena alimentación y realización de actividad física para mantener una vida saludable.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios para mantener una adecuada salud física y mental.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida.	Corporeidad y salud Enfermedades asociadas al sedentarismo y desequilibrios metabólicos.	26 de julio al 6 agosto

SEMANA 1 (Julio 26 hasta 30 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué ejercicios son los adecuados para mantener una adecuada salud mental y física?

CONTEXTUALIZACIÓN:

El **sedentarismo** (de *sedentario/a*, a su vez del latín *sedentarius*, "que trabaja sentado", a su vez de *sedere*, "estar sentado"¹) es lo que define a los oficios y modos o estilos de vida que, en palabras de la Real Academia Española, tienen "poca agitación o movimiento". Se trata del estilo de vida más cotidiano, sobre todo en las ciudades. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: especificaciones del docente.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Realización de ejercicios de fortalecimiento aeróbico.

SEMANA 2 (agosto 2 hasta 6 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: el dictaminado por el docente.

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

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_\(estilo_de_vida\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_(estilo_de_vida))

Semana 2: