

	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	Segundo
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 (9 al 20 de agosto)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Patrones básicos del movimiento – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Respeto la palabra y participo en clase.		
	Metas de aprendizaje: Realiza actividad física por medio de secuencias aeróbicas.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias para fortaleciendo su resistencia aeróbica.	Patrones básicos del movimiento.	26 julio al 6 agosto.

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

¿la actividad física te sirve para fortalecer tu agilidad y destreza?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Para Díaz (1999: 56) los patrones básicos de movimiento “son aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimiento que caracterizan las actividades reguladas y estandarizadas”.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: sogá para salto.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento con 5 secuencias.
4. Iniciación salto en sogá asesoría virtual.

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 5 series y de 15 repeticiones.



a. Zancada atrás con movimiento de brazos en círculo.

b. Flexión de rodillas



c. Elevación de rodilla y brazos arriba abajo

d. Tijeras laterales



e. Flexión del tronco tocando pie derecho e izquierdo.

f. Elevación de pies sin tocar el piso



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd214/patrones-basicos-de-movimiento-evaluacion.htm>

Semana 2: