

	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	Cuartos
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?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Habilidades y destrezas motrices – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para mejorar sus destrezas motoras.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos con de fuerza.	9 al 20 agosto

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante realizar actividad física?

CONTEXTUALIZACIÓN:

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: sogá para salto.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Realización test de salto (<https://www.youtube.com/watch?v=9m1IDZGCI2Q>).

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: balón deportivo.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento con balón.
4. Secuencia de ejercicios con material deportivo con 15 repeticiones con descanso de 1 minuto.



a. **Flexión con elevación de balón.**



b. **Flexión de brazos cambiando derecha e izquierda**

c. **Zancada atrás con giro del tronco derecha izquierda.**



e



d. Rebote de balón con giro del cuerpo

e. Abdominales con pies sostenidos



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=9m1IDZGCI2Q>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7LwfKnjxto&list=RDCMUCwrXi5ZknKThspJc-Gai04g&index=2>