

	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	Sexto
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

¿Qué sistemas del cuerpo humano se benefician con la actividad física?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Cuando realizamos actividad física ya sea de forma individual o grupal nuestro cuerpo se pone a prueba para poder aguantar el trabajo que se coloca, ya sea en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, nuestros músculos, articulaciones, huesos y nuestra sangre hacen un trabajo en equipo para un óptimo trabajo físico eficaz, pero para que esto sea posible es necesario que el cuerpo tenga el oxígeno necesario para que nuestras células produzcan la energía necesaria para obtener los resultados necesarios de forma positiva.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio suficiente para realizar los diferentes test

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Test de capacidades: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y velocidad.
(<https://www.youtube.com/watch?v=duAgaeqzpAY>)

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Repeticiones de cada ejerció por espacio de un minuto de forma continuo, repetir la secuencia por **tres veces**. (Es decir cada repetición durará 6 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

Trote más rápido



Toque de bordes externos continuo



Levantamiento de muslos continuo



Chunchillas continuas



Saltos con pie junto con desplazamiento



Toque derecha e izquierda



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

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

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=0YRX4pEP6pY&t=1205s>

https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc