

	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	Transición
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 (agosto 9 al 20)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa: Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Esquema corporal – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Comprendo la importancia de respetar a mis compañeros.		
	Metas de aprendizaje: Identifica su esquema corporal por medio de juegos tradicionales.		

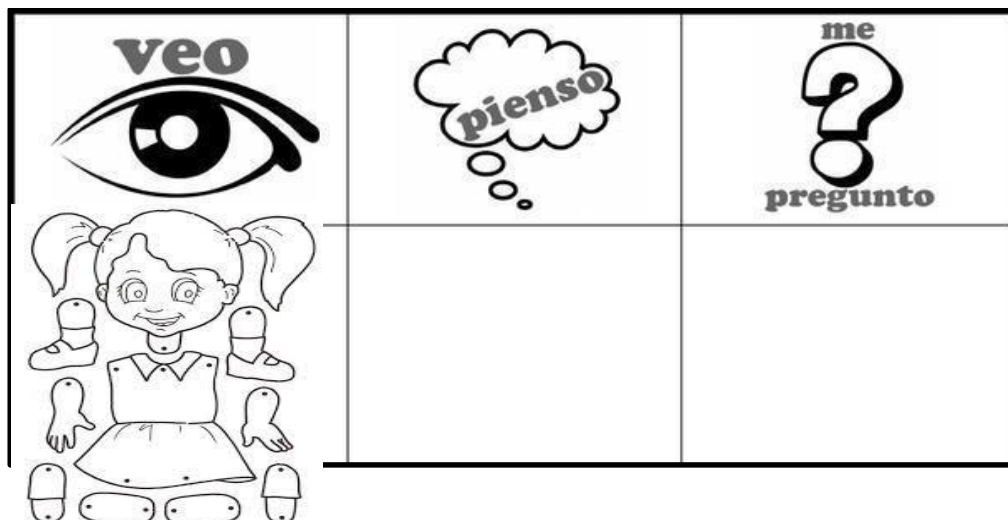
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Comprende su esquema corporal.	Juegos tradicionales	9 de 20 agosto

SEMANA 1 (9 al de 13 agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO



CONTEXTUALIZACIÓN:

El esquema corporal

El Esquema Corporal es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 3 bombas

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Pre deportivos con bomba identificando su esquema corporal.
4. Secuencia de ejercicios utilizando la bomba como medio de identificación 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 3 series y de 10 repeticiones.



b. Flexión de rodillas

a. Zancada atrás con movimiento de brazos en círculo.





c. Elevación de rodilla y brazos arriba abajo



d. Tijeras laterales



e. Flexión del tronco tocando pie derecho e izquierdo.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Según lo visto arma tu itere según tu esquema corporal.



Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd128/importancia-del-desarrollo-del-esquema-corporal.htm>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=wTvL8yRbtig>