

	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 – Edwin Varón	Grado	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co edwin.varon@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Tercer Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (23 al 3 de Septiembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Sistema Cardio Respiratorio		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios y valora la importancia de realizar actividad física para prevenir enfermedades.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para prevenir enfermedades.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Realización de rutinas de ejercicio para mejorar la circulación y prevenir enfermedades. (infarto, Accidente Cerebro Vascular)	23 al 3 de Septiembre

SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo puedo prevenir enfermedades por medio de la actividad física?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Las infecciones respiratorias altas son una de las principales causas de consulta médica en el mundo. Dado que no hay tratamiento específico, la prevención es fundamental. Se ha postulado que el ejercicio tendría un rol preventivo.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: 4 Objetos de Piso.

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto con los objetos de piso.
4. Como el ejercicio físico mejora la salud
(<https://www.youtube.com/watch?v=ocguswC4bQo&t=10s>)



SEMANA 2 (30 al 3 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Escalera de Coordinación <https://www.youtube.com/watch?v=QWIIIX5EGwI>
(Como realizar una escalera de coordinación casera)

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
 2. Skipping Bajo - manejo respiración.
 3. Calentamiento con la escalera de coordinación.
 4. Secuencia de ejercicios con material deportivo con 10 repeticiones con descanso de 1 minuto.
- a. Skipping Frontal y lateral.



- b. Skipping frontal alternancia lateral – Skipping adelante y con retroceso.



c. Salto frontal a pie junto – Salto frontal con alternancia lateral.



d. Salto lateral a un solo pie (alternar izquierdo - derecho)



e. Salto pie junto con giro



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/ResEpis/7226.act>

<https://www.youtube.com/watch?v=ocguswC4bQo&t=10s>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=QWIIIx5EGwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=AxopJJ-hzY>