

	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	Quintos
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	Capacidades Físicas		
Metas	Socioafectiva: Reconoce las capacidades físicas, las diferencia y conocen las importancias de cada una.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios para mejorar las capacidades físicas por medio de juegos.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza juegos lúdicos para mejorar las capacidades físicas.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Realización de diferentes juegos lúdicos mejorando las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad y la flexibilidad)	23 al 3 septiembre

SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante fortalecer nuestras capacidades físicas?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Las Capacidades Físicas se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas.



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. Realización 4 Ejercicios por 1 minutos (https://youtu.be/9waGvM_yXM8).

SEMANA 2 (30 al 3 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Recipientes u objetos que se puedan poner en el piso.

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.



3. Juegos y actividades para fortalecer las capacidades físicas.
<https://www.youtube.com/watch?v=vffDFsnw4SU>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1 / 2010
/ CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO Conceptos y clasificación de las capacidades físicas

https://youtu.be/9waGvM_yXM8

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=vffDFsnw4SU>