

	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	Sexto
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 Muscular – Prevenir Lesiones		
Metas	Socioafectiva: Comprende la importancia de realizar actividad física adecuada para no sufrir lesiones.		
	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 fortalecimiento muscular.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos fortaleciendo el sistema muscular y así prevenir lesiones.	9 al 20 agosto

SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo prevenir lesiones realizando actividad física?

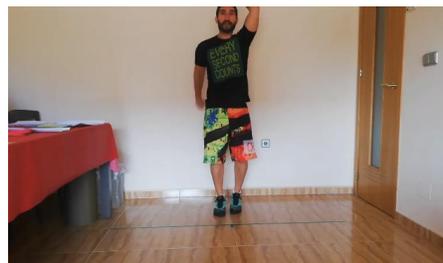
CONTEXTUALIZACIÓN:

Hacer ejercicio regularmente es bueno para su cuerpo y es seguro casi para cualquier persona. Sin embargo, en cualquier tipo de actividad existe la probabilidad de salir lastimado. Las lesiones relacionadas con el ejercicio pueden ir desde torceduras y esguinces hasta dolor de espalda.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio suficiente para realizar los diferentes test

1. Calentamiento general.
 2. Trote suave con movimientos articulares.
 3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
- <https://www.youtube.com/watch?v=w4r0dQ9zYgk>



SEMANA 2 (30 al 3 de Septiembre)

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 ejercicio durante 1 minuto de forma continua, repetir la secuencia por **dos veces**. (Es decir cada repetición durará 8 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

<https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0>

Skipping Bajo



Sentadilla 2 x 2



Rotación de Tronco



Propiocepción Cruzada



Abdominal Crunch



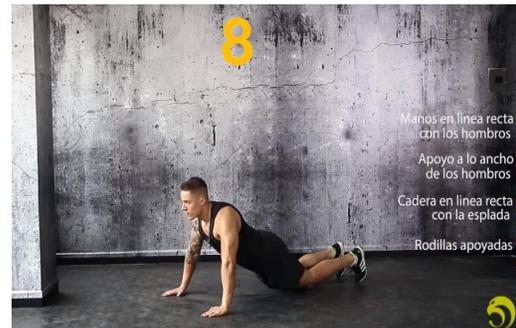
Jumping



Escuadra o Plancha



Jumping



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=w4r0dQ9zYgk>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0>