

	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	Decimo
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 (6 al 17 de septiembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	La masa muscular y su construcción		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de respetar a mis compañeros ante la realización de actividades física.		
	Metas de aprendizaje: Reconoce la importancia de interpretar la actividad física en beneficio de su calidad de vida		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica los mecanismos más adecuados para mantener una excelente salud con la practica física	La masa muscular y su construcción Conocer como están constituidos nuestro músculos, y que necesitan para que funcione adecuadamente	6 al 17 de septiembre.

SEMANA 1 (6 al 10 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo los músculos del cuerpo funcionan adecuadamente?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Los músculos del cuerpo son 650 con sus diferentes clasificaciones y formas, y nos permiten realizar las diferentes funciones, pero lo que si debemos saber es como ellos se construyen y que tipo de alimentos contribuyen a que esta función se desarrolle de la mejor forma posible, la creación de masa muscular depende de diferentes factores y al realizar ejercicio repetitivo genera que podamos construir y tonificar nuestro cuerpo como lo deseamos y crear ese habito del autocuidado realizando actividad física de forma permanente.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio suficiente

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Observar el video como **ganar masa muscular rápidamente**, y socializar el desarrollo del mismo <https://www.youtube.com/watch?v=EUw9xBR7ULU>

SEMANA 2 (13 al 17 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 5 series con 15 repeticiones.
4. Realizar de rutina de ejercicios de tren inferior
<https://www.youtube.com/watch?v=dAwxjceM2w8>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica y/o video corto de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=EUw9xBR7ULU>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=dAwxjceM2w8>