

	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	Octavos
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 actividad física y el equilibrio con una salud positiva		
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 actividad física y el equilibrio con una salud positiva A través de rutinas física el estudiante identificara los diferentes beneficios físicos que se dan en los diferentes sistemas del cuerpo.	6 al 17 de septiembre.

SEMANA 1 (6 al 10 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo el cuerpo interpretara lo positivo de desarrollar ejercicio?

CONTEXTUALIZACIÓN:

A través del tiempo se han encontrados evidencias científicas que el deporte con regularidad tiene unos beneficios extraordinarios que nos posibilitan mejorar nuestra salud física y mental, a cualquier edad, desafortunadamente las farmacéuticas sacan y diferentes medicamentos que ayudan a contrarrestar patologías diferentes, y el hacer ejercicio queda en una tercera prioridad, cuando lo importante es el establecer mecanismos para que se desarrolle una cultura deportiva en óptimas condiciones.

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 12 **beneficios de correr** para la salud (que tal vez desconocías)
https://www.youtube.com/watch?v=wmVq-rXx9_0

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 que ayudan a respirar mejor al hacer ejercicio
<https://www.youtube.com/watch?v=3pxkIYcmLQ4>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

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

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

https://www.youtube.com/watch?v=wmVq-rXx9_0

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=3pxkIYcmLQ4>