

	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	Noveno
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 importancia de tener energía para poder desarrollar deporte		
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 importancia de tener energía para poder desarrollar deporte Conocer como el metabolismo de nuestro cuerpo es fundamental para poder desarrollar actividad física, y su funcionamiento.	6 al 17 de septiembre.

SEMANA 1 (6 al 10 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Cómo nuestro cuerpo reaprovisiona de energía para hacer ejercicio físico?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Cuando realizamos ejercicio físico nuestro cuerpo tiene una cantidad de reacciones químicas que permiten que él pueda ejecutar las funciones que nos proponemos en cualquier espacio, el metabolismo está relacionado con movimiento y estar en acción hace que el cuerpo este en sintonía con todos sus órganos para un positivo ejercicio. Conocer nuestras fuentes de combustibles que nos permiten la realización diaria es importante y buscar mejorar el metabolismo es una tarea en la cual todos tenemos que saber hacer.

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 **hablemos de ejerció**, y socializar el desarrollo del mismo
<https://www.youtube.com/watch?v=514IiAO3ohU>

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=514IiAO3ohU>

Semana 2:

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