

	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	Primero
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 (20 al 1 de Octubre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Interpretativa – Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Cualidades físicas.		
Metas	Socioafectiva: Reconozco los juegos recreativos respetando a sus compañeros.		
	Metas de aprendizaje: Realiza juegos recreativos reconociendo el esquema corporal de su compañero dándole el espacio de bioseguridad.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza juegos recreativos fortaleciendo sus capacidades físicas, velocidad.	Cualidades físicas Habilidades y destrezas motrices, coordinación general.	20 de 1 de octubre

SEMANA 1 (20 al 24 de octubre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO

© 2014



veo 		me 

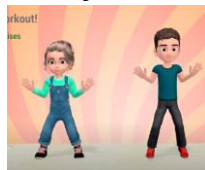
CONTEXTUALIZACIÓN:

Como vemos, y frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad "se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación" y sólo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no submáxima pues fomentarían "patrones motrices" en el cerebro también submáximos, perdiendo el carácter de velocidad.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase:

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento con 5 ejercicios de 10 repeticiones



1. Salto golosa



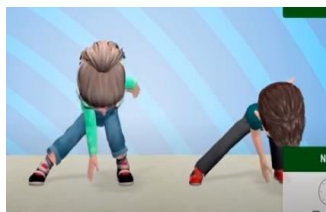
2. Elevación de rodilla y giro del tronco tocándolo con el codo.



3. Enviar el pie hacia atrás y elevación de los brazos.



4. brazos extendidos y rotación de los miembros inferiores.



5. zancada lateral y tocar el pie contrario.

SEMANA 2 (27 al 1 de octubre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Ejercicios de velocidad técnica braceo y zancada deporte atletismo velocidad.
4. Observar el siguiente link y realiza los ejercicios determinados.

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

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=A0dkwlrC6ok>

Semana 2:

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