

	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 (20 al 1 de octubre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Sistema Muscular – Músculos Tren Superior		
Metas	Socioafectiva: Comprende la importancia del ejercicio y la buena ejecución de los mismos para no sufrir lesiones.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular del tren superior.		

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.	20 al 1 Octubre

SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿conoces que es el tren superior?

CONTEXTUALIZACIÓN:

¿Qué es el tren superior?

Los músculos del tren superior son aquellos que están en la parte superior del cuerpo, incluyendo pectorales, brazos, hombros y abdominales.

Algunos de los principales músculos del tren superior son el trapecio y el romboides (que dan movilidad a los hombros y ayudan a mover la cabeza), el deltoides (que nos permite realizar cualquier movimiento que requiera elevar los brazos), el tríceps braquial (extensor del brazo necesario para realizar cualquier tracción), el supinador largo (actúa flexionando el codo y es capaz también de pronación y supinación, dependiendo de su posición en el antebrazo), esternocleidomastoideo (músculo del cuello destinado a poner en movimiento y/o a fijar la cabeza), pectoral mayor y serrato mayor (muy relacionados con la respiración) o el recto mayor del abdomen (con acción flexora y rotadora del tronco, este músculo también interviene en la respiración).

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio para seguir la rutina

<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Skipping Bajo - manejo respiración.
3. Estiramientos – Céfalo Caudal
4. Secuencia de ejercicios con interacción del video.





SEMANA 2 (27 al 1 de Octubre)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

5. Calentamiento general Tren Superior.
6. Trote continuo manejo respiración.
7. Calentamiento individual.
8. Rutina de Calentamiento y ejercicios de tren Superior (Seguir Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=swHp6N5D7rw>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEPp4>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=swHp6N5D7rw>