

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	Mónica C. Agudelo – Nelson González - Edwin Varón	<b>Grado</b>	T° - 1°
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física.		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:edwin.varon@sabiocaldas.edu.co">edwin.varon@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	<b>Tercer Periodo</b>		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (25 de octubre al 5 de noviembre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Interpretativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	<b>Coordinación rítmica</b>		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Reconoce la importancia de respetar sus espacios de trabajo con normas de bioseguridad.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realiza secuencias rítmicas de ejercicios con y sin elementos deportivos.		

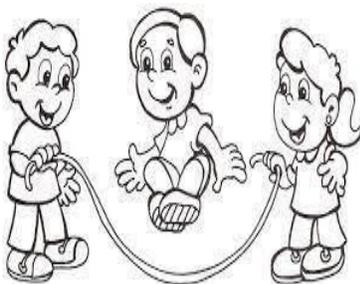
### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividades de ubicación espacial con manejo del ritmo.	<b>Ubicación espacial</b> Adelante, atrás, al frente y atrás. Con ritmo.	<b>25 de Octubre al 5 de noviembre</b>

### SEMANA 1 (20 al 24 de septiembre)

#### ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO



<b>veo</b> 	 <b>pienso</b>	<b>me</b>  <b>pregunto</b>

¿crees que el saltar en sogas debes de tener ritmo?

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

La coordinación rítmica es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante la repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un sentido del ritmo.

Según Ponce (2012), la coordinación espacial es la capacidad neuromuscular que se debe desarrollar en edades tempranas, está dentro de las capacidades coordinativas cuya base es el sistema nervioso central, cabe recalcar que al realizar la correcta ejecución de un gesto técnico nos ayuda al ahorro de energía y previene las lesiones.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

### **SEMANA 1 (25 al 29 de octubre)**

#### **Material de clase: 5 aros o círculos pintados en el piso.**

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Rutina de ejercicios indicado en el video realizándolo con las indicaciones presentadas en el video y la colaboración de los padres y/o cuidadores.

<https://www.youtube.com/watch?v=qiuvf-V3J8I>

### **SEMANA 2 (1 al 5 de noviembre)**

#### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: Balón suave que rebote

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios rítmicos realiza 10 repeticiones.

[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_hhWULOTyQ](https://www.youtube.com/watch?v=l_hhWULOTyQ)

#### **AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

#### **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

##### **Semana 1:**

<https://www.efdeportes.com/efd213/coordinacion-espacial-y-ritmica-en-aerobicos.htm>**S**

<https://www.youtube.com/watch?v=qiuvf-V3J8I>

##### **Semana 2:**

[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_hhWULOTyQ](https://www.youtube.com/watch?v=l_hhWULOTyQ)