

	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	Núcleo 6
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co edwin.varon@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Cuarto Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (8 al 19 de noviembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Refuerzo y nivelación		
Metas	Socio afectiva: Promueve a través de las actividades físicas y recreativas acciones que encaminan al liderazgo y creatividad en el trabajo en equipo.		
	Metas de aprendizaje: Identificar la parte ergonómica de la especialidad SENA.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias con fortalecimiento en miembros inferiores y superiores.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES	8 al 19 de noviembre.

SEMANA 1 (8 al 12 de noviembre)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Por qué es importante mantener una buena postura en el lugar de trabajo y cuáles son las lecciones más frecuentes?

CONTEXTUALIZACIÓN

Desafortunadamente en esta contingencia por la que pasamos nos dedicamos a lo virtual y dejamos de lado la actividad física y las consecuencias se empiezan a ver ahora que nos encontramos ya haciendo la gran mayoría de cosas, las posturas corporales nos están pasando factura, con molestias, con incomodidades que hacen que nuestro trabajo en algunas oportunidades tenga que parar para mirar de donde vienen estas molestias, es por esto que esta guía está determinada en establecer parámetros que contribuyan de manera significativa a subsanar dificultades en nuestra diferentes líneas de trabajo con la articulación SENA, a lo largo del año tuvimos la posibilidad de hacer muchas rutinas físicas que nos permitieron llegar al colegio con un acondicionamiento aceptable pero con esta guía vamos a hacer un repaso de los diferentes temas que se abordaron y subsanar vacíos que se presenten.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

1. Higiene Postural
2. a. Según la línea Sena, dibuja y describe las posturas adecuadas para un óptimo desempeño en su trabajo.
b. Investiga según tu línea Sena, cuáles son las enfermedades posturales más frecuentes y cuáles serían los ejercicios a realizar para su prevención. (Dibujos explicativos)
3. Cultura Física
4. a. Significado de cultura física.
b. Realizar secuencia dirigida en el siguiente video, durante 1 minuto donde vas a tomar la frecuencia cardíaca antes, después de la actividad y en un lapso de recuperación de 1 y 3 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=BG-9o9kKgX0&feature=youtu.be>

5. Sana Alimentación
a. Escoge un deporte de tu gusto e identifica su plan nutricional para mantenerse en élite.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=BG-9o9kKgX0&feature=youtu.be>

Semana 2:

