

|                                                                                   |                                                                                                                                     |         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|  | <b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b><br><b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b><br><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> | 6° - 7° |
| <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><br><a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a><br><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 (8 al 19 de noviembre)</b>                                                                                                                                                                                                                                        |              |         |
| <b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>  | <b>Argumentativa - Praxeológico</b>                                                                                                                                                                                                                                          |              |         |
| <b>Temáticas mediadoras</b>                | <b>Refuerzo y nivelación</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |              |         |
| <b>Metas</b>                               | <b>Socio afectiva:</b><br>Promueve a través de las actividades físicas y recreativas acciones que encaminan al liderazgo y creatividad en el trabajo en equipo.                                                                                                              |              |         |
|                                            | <b>Metas de aprendizaje:</b><br>Identificar cuáles son los partes del sistema óseo muscular utilizados en actividades del deporte atletismo velocidad.                                                                                                                       |              |         |

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

| ¿QUÉ SE VA A EVALUAR?                                            | ¿CÓMO SE VA A EVALUAR?                                                                         | ¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?     |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Realiza secuencias de fortalecimiento del sistema óseo muscular. | <b>CORPOREIDAD Y SALUD</b><br>Sistema óseo, y prevención de accidentes en la actividad física. | <b>8 al 19 de noviembre.</b> |

### SEMANA 1 (8 al 12 de noviembre)

#### ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

**¿Qué implicaciones físicas tiene el no ejecutar un calentamiento óptimo para el desarrollo de actividades deportivas?**

## CONTEXTUALIZACIÓN

En Educación Física conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento es punto relevante para así evitar posibles lesiones que nos impidan realizar ejercicios y movimientos con la fluidez que necesitamos, a lo largo del año hicimos muchas rutinas físicas que nos dieron fortalecimiento físico y motriz, esta guía está diseñada para un repaso, y para aprender más del como el cuerpo humano, en la medida del cuidado y la actitud positiva alcanza cosas que en algunos momentos veíamos imposibles alcanzar al desarrollar cualquier deporte, es importante que seamos conscientes que el deporte oxigena nuestro cuerpo y la mente, factor determinante para una mejor calidad de vida.

### ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

**Material de clase:** Espacio suficiente para la actividad física

1. Dibujar e identificar los huesos y músculos principales que intervienen en el deporte atletismo velocidad.
2. Realizar un juego con normas básicas buscando una dinámica que dé cuenta del liderazgo, capacidades físicas y coordinativas en el mismo.
3. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
4. Realización de 5 series con 10 repeticiones de los ejercicios señalados en el video

<https://www.youtube.com/watch?v=KrpKmehR--A>

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

#### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase: Espacio Suficiente para la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Estiramiento.
3. Realización 5 series con 10 repeticiones de cada ejercicio visto en el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=z26k6ngtF1k>

#### **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase y resultados del test.

#### **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=KrpKmehR--A>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=z26k6ngtF1k>