



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo20
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes **Grado:** 11°

Contenido: Capacidades físicas

Aprendizaje: Acondicionamiento físico

Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo

| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
|---------------|---|--|---|
| Inicio | <p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 11° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre las capacidades físicas. Buscar un espacio y tiempo apropiado del día para ejecutar la actividad.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVACIÓN CORPORAL O CALENTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTOS</p> <p style="text-align: center;">Tus Estiramientos Imprescindibles</p> | <p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo</p> | <p>Adapta el espacio físico y el cuerpo para ponerlo a punto para un esfuerzo mayor</p> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| | |
|--|-------------------|
| Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes | Grado: 11° |
| Contenido: Capacidades físicas | |
| Aprendizaje: Acondicionamiento físico | |
| Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo | |

| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
|------------|-------------|---|--|
| Desarrollo | | <p>Agua Cronometro Ropa adecuada preferiblemente el uniforme de educación física Espacio en la casa libre y ventilado</p> | <p>Identifica la importancia de esta rutina de acondicionamiento físico para mejorar la condición física y la salud.</p> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes | | Grado: 11° | |
|---|-----------|---|---------------------|
| Contenido: Capacidades físicas | | | |
| Aprendizaje: Acondicionamiento físico | | | |
| Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo | | | |
| Fases | | Actividades | |
| Cierre | Dinámicas | Individual | Grupal |
| | | <p>Descanso y Relajación corporal Caminar durante 20 segundos inhalando aire por la nariz y expulsándolo por la boca Sentarse con las piernas flexionadas y hacer inhalación y expulsión del aire Acostado, cerrar los ojos por 30 segundos y en completo silencio pensar que estamos en un lugar agradable o en lo que más me gusta hacer con mis compañeros de salón</p> | Individual y grupal |
| Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación) | | <p>Estas tes lo vas a realizar de la siguiente manera: Martes: lo realizaras tu solo, 1 serie Miércoles: lo realizaras con un miembro de tu familia, 2 series, con descanso de 1 minuto entre serie Jueves: lo realizaras con 2 o más miembro de la familia, 3 series, con descanso de 1 minuto entre serie Lo evidenciaras realizando un video y enviándolo al siguiente correo electrónico: Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: edufusicasanlucasp.m@gmail.com o grupo en Messenger NOTA: padres de familia autorizar a sus acudidos la realización de los videos, colocando su firma con su número de cedula en una hoja y anexarla al video</p> | |
| Bibliografía | | <p>https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/ https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2</p> | |