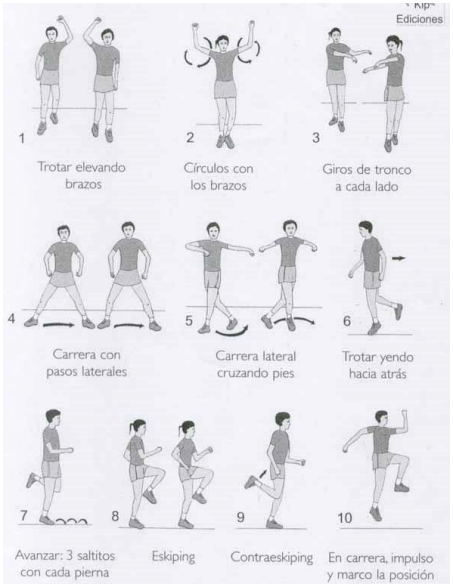
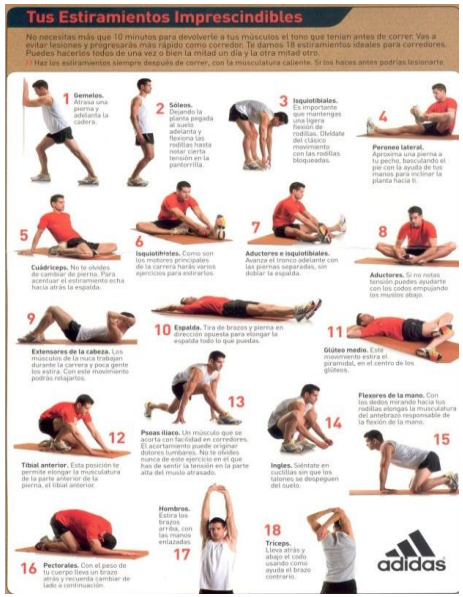
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes	**Grado: 9°**
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 9° 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. ACTIVACIÓN CORPORAL O CALENTAMIENTO  ESTIRAMIENTOS  	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Adapta el espacio físico y el cuerpo para ponerlo a punto para un esfuerzo mayor

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes	**Grado: 9°**
Contenido: C**apacidades físicas**	
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo		Agua Cronometro Ropa adecuada preferiblemente el uniforme de educación física Espacio en la casa libre y ventilado	Identifica la importancia de esta rutina física para mejorar la condición fisca y la salud.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes			**Grado: 9°**
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal			
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo			
Fases		**Actividades**	
		Individual	**Grupal**
Cierre	**Dinámicas**	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	Individual y grupal
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		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 Jueves: lo realizaras con 2 o más miembro de la familia, 3 series 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	
Bibliografía		https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/ https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2	