



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: 10°
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Acondicionamiento físico	
Saberes Previos: Conocimiento de mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° 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>ACTIVACIÓN CORPORAL O CALENTAMIENTO</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>Tus Estiramientos imprescindibles</p> <p>No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a pillar lesiones y conseguirás más siglas como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.</p> <p>• Hazlos así: siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrás lastimarte.</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-Fo20
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes	Grado: 10°
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Acondicionamiento físico	
Saberes Previos: Conocimiento de mi 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: 10°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Acondicionamiento físico			
Saberes Previos: Conocimiento de mi cuerpo			
Fases		Actividades	
	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 test 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</p> <p>NOTA: padres de familia autorizar a sus acudidos la realización de los videos, colocando su nombre completo y 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=4fm5wmhjd fv2</p>	