



**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:** 7°

**Contenido:** Capacidades físicas

**Aprendizaje:** Desarrollar la fuerza abdominal

**Saberes Previos:** Conocimiento de nuestro cuerpo

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
<b>Inicio</b>	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 6° 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;"><b>ACTIVACIÓN CORPORAL O CALENTAMIENTO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTOS</b></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

<b>Asignatura:</b> Educación Física, Recreación y Deportes	<b>Grado:</b> 7°
<b>Contenido:</b> Capacidades físicas	
<b>Aprendizaje:</b> Desarrollar la fuerza abdominal	
<b>Saberes Previos:</b> 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 física y la salud.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 7°</b>	
<b>Contenido: Capacidades físicas</b>			
<b>Aprendizaje: Desarrollar la fuerza abdominal</b>			
<b>Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo</b>			
Fases		Actividades	
		Individual	Grupal
<b>Cierre</b>	<b>Dinámicas</b>	<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
<b>Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)</b>		<p>Este 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 entre serie de 1 minuto            Jueves: lo realizaras con 2 o más miembro de la familia, 3 series, con descanso entre serie de 1 minuto            Lo evidenciaras realizando un video y enviándolo al siguiente correo electrónico:            Jornada A.M: <a href="mailto:raucastro16@gmail.com">raucastro16@gmail.com</a>            Jornada P.M: <a href="mailto:edufusicasanlucasp.m@gmail.com">edufusicasanlucasp.m@gmail.com</a> 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>	
<b>Bibliografía</b>		<p><a href="https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/">https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/</a>  <a href="https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdffv2">https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdffv2</a></p>	