



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: El cuerpo humano			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
INICIO	Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 7° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y conocimiento de tu cuerpo Lee con atención y escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas 1. ¿Cómo está conformado tu cuerpo? 2. ¿Cuáles son las funciones de las partes de tu cuerpo anteriormente nombradas? 3. ¿Cuál es la imagen mental que tienes de tu cuerpo? Realiza un dibujo de tu figura humana. 4. Reúnete con tus padres, descríbelos físicamente anotándolo en el cuaderno.	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Identifica el concepto y conoce tu cuerpo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

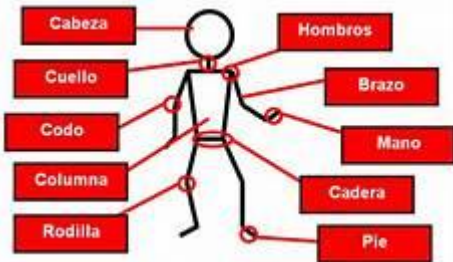
Asignatura: Educación física, Recreación y deportes			Grado: 7°
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: El cuerpo humano			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	Percepción del cuerpo La percepción de cuerpo viene dada por el conocimiento de nuestro cuerpo y la capacidad de adaptación que tiene a un movimiento o respuesta a una exigencia del contexto, ya sea en estado de reposo o en movimiento. Recuerda que la realización de cualquier movimiento o tarea requiere de una imagen consciente y precisa del cuerpo, para que el sujeto pueda desenvolverse de una mejor manera. El esquema corporal. Se refiere a la representación mental que cada uno tiene de sí mismo, está en constante construcción gracias a las sensaciones que envía cada una de nuestras partes (propiocepción). Desarrollo del esquema corporal. Para el desarrollo del esquema corporal es necesario que conozcas y practiques los siguientes conceptos: Segmentos corporales: Son las partes más grandes en las que se divide nuestro cuerpo: cabeza, cuello, brazos, antebrazos, manos, tronco, cadera, muslo, pierna y pie.	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Identifica el concepto y conoce tu cuerpo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

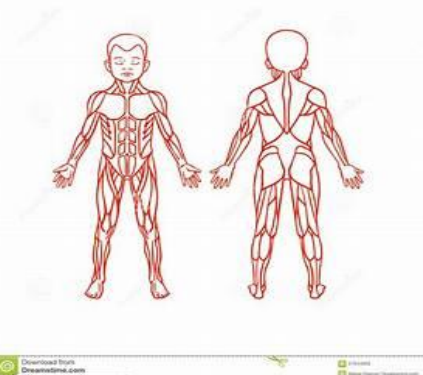
Asignatura: Educación física, Recreación y deportes			Grado: 7°
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: El cuerpo humano			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
	 Partes específicas: Son aquellas partes diminutas de nuestro cuerpo. Lo importante, es hacer énfasis en aquellas partes que generalmente no mencionamos: pestañas, párpados, cejas, etc. Articulaciones: las articulaciones son las uniones entre dos huesos, ellas permiten realizar los movimientos de nuestro cuerpo. Entre las más sencillas y básicas encontramos (hombro, codo, muñeca, dedos de manos y pies, cadera, rodilla, tobillo). Cada articulación móvil tiene sus propios movimientos, flexión, extensión y/o rotación, pero es importante recordar que no se debe realizar un movimiento diferente al que permite la articulación puesto que exceder sus rangos de movimiento puede causar una lesión. Huesos principales: Los huesos nos dan el sostenimiento del cuerpo; pueden ser largos como el húmero, cortos como los del carpo en la mano y planos como la pelvis. 5. ¿Qué otros huesos largos, cortos y planos puedes nombrar? ¿En qué segmento se encuentran ubicados?		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes			Grado: 7°
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: El cuerpo humano			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
	Músculos principales: Los músculos representan la parte activa del aparato locomotor, cuando los músculos se contraen, los huesos actúan como palancas y producen el movimiento, al mismo tiempo mantienen la estabilidad tanto en movimiento como en reposo. Junto a todo esto, los músculos contribuyen a dar la forma externa del cuerpo humano. Entre los más representativos por su tamaño tenemos los abdominales, los bíceps, los cuádriceps y los gemelos. 6. ¿Podrías ubicar en qué parte del cuerpo están estos músculos? (ABDOMINALES, LOS BÍCEPS, LOS CUÁDRICEPS Y LOS GEMELOS) 		



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: 7°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: El cuerpo humano			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases		Actividades	
		INDIVIDUAL	GRUPAL
CIERRE	DINAMICA	Canción mi cuerpo. Cabeza, hombros, rodillas, pies Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies Y Ojos, orejas, boca y nariz, Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies A marchar todos a marchar, a marchar los cuerpos a recargar Cabeza, hombros, rodillas, pies Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies Ojos, orejas, boca y nariz, Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies A brincar todos a brincar, a brincar tus músculos bombear Pam, pam, pam tus brazos hacen pam, pam, pam, pam a desayunar Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies Y Ojos, orejas, boca y nariz, Cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas, pies Canción en el siguiente link https://youtu.be/71hiB8Z-03k	Individual y grupal
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)		Los estudiantes tomarán fotos a los cuadernos donde demostrarán la realización del trabajo antes descrito y lo enviarán al profesor por correo electrónico, grupos en Messenger o whatsapp. Esta actividad tiene una duración de 15 días y tendrá plazo de entrega hasta el 26 de junio Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: gujo_12@hotmail.com	
Bibliografía		https://youtu.be/71hiB8Z-03k	