



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: Ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)			
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, a través de ejercicios funcionales Buscar un espacio y tiempo apropiado del día para ejecutar la actividad.</p>	<p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet</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: Ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	<p>En el ejercicio 2 y 5 debes trabajar las dos piernas</p>	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

Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes		Grado: 11°	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)			
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>Este lo vas a realizar de la siguiente manera y es para dos semanas (13 al 24 Julio) SEMANA 1: (13 al 17 Julio) vas a realizar la rutina tres días tu solo/a SEMANA 2: (20 al 24 Julio) vas a realizar la rutina tres días tu con dos o más acompañantes</p> <p>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 y/o whatsapp 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		https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2	