



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 6°</b>	
<b>Contenido: capacidades físicas</b>			
<b>Aprendizaje: Ejercicios funcionales (cardio)</b>			
<b>Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo</b>			
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, 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: 6°
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Ejercicios funcionales (cardio)	
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 física y la salud.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 6°</b>	
<b>Contenido: Capacidades físicas</b>			
<b>Aprendizaje: Ejercicios funcionales (cardio)</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 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: <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 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>	
<b>Bibliografía</b>		<p><a href="https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjd fv2">https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjd fv2</a></p>	