

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: Desarrollar ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)para mejorar las capacidades físicas							
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo							
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños				
Inicio	Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° 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.	Computador, Tablet o celular con acceso a internet	Adapta el espacio físico y el cuerpo para ponerlo a punto para un esfuerzo mayor				



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: Desarrollar ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)para mejorar las capacidades físicas

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	RUTINA DE G.A.P GLUTEO, ABDOMENY PIERNAS DESDE CASA sigue a @giangosfit SENTADILLAS EN SUMO 15 a 20 Repeticiones. SENTADILLAS BÚLGARAS CON PE DE APOYO 8 Repeticiones por pierna. PLANCHAS Aguantar 1 Min. EXTENSIÓN DE CADERAS DESDE EL SUELO 12 a 15 Repeticiones. LEVANTAMIENTO LATERAL DE PIERNA 12 a 15 Repeticiones. **Se trata de un circuito.** **Has finalizado una serie cuando recilizas los 5 ejercicios uno tras otro. **Puedes recilizar entre 3-5 series depande de tu resistencia física.** **Descanso de 2 minutos entre series. En el ejercicio 2 y 5 debes trabajar las dos piernas	Agua Cronometro Ropa adecuada preferiblemente el uniforme de educación física Espacio en la casa libre y ventilado	Identifica la importancia de esta rutina física par mejorar la condición fisca la salud.



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: Desarrollar ejercicios funcionales (glúteo, abdomen y pierna)para mejorar las capacidades físicas							
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo							
Fas	es	Actividades					
		Individual	Grupal				
Cierre	Dinámicas	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	Individual y grupal				
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		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 Lo evidenciaras realizando un video y enviándolo al siguiente correo electrónico: Jornada A.M: raucastro16@gmail.com o grupo en Messenger y/o whatssap 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					
Bibliografía	Bibliografía https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2						