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: 9°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS	
Aprendizaje: Realizar ejercicios funcionales (cardio) para mejorar sus capacidades físicas.	
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 9° 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-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	**Grado: 9°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS	
Aprendizaje: Realizar ejercicios funcionales (cardio) para mejorar sus capacidades físicas.	
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 fisca 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: 9°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS			
Aprendizaje: Realizar ejercicios funcionales (cardio) para mejorar sus capacidades físicas.			
Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo			
Fases		**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 (18 al 28 Agosto) SEMANA 1: (18-21 Agosto) vas a realizar la rutina tres días tu solo/a SEMANA 2: (24 al 28 Agosto) 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 Jornada P.M: edufisicasanlucasp.m@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		https://instagram.com/Rincóndeldeportista?igshid=4fm5wmhjdfv2	