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: Fortalecer las capacidades físicas a través de la ejecución de ejercicios funcionales** | |
| **Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo** | |

| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
|---|---|---|---|
| **Inicio** | Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 7° y a sus familias.<br>En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre las capacidades físicas, a través de ejercicios funcionales<br>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

GUÍA DE CLASES

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes** | | **Grado: 7°** | |
| **Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS** | | | |
| **Aprendizaje: Fortalecer las capacidades físicas a través de la ejecución de ejercicios funcionales** | | | |
| **Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo** | | | |
| **Fases** | **Actividades** | **Recursos** | **Desempeños** |
| **Desarrollo** | 1. Sentadillas: flexionar y extender las piernas brazos al frente en la flexión y en la cintura con la extensión (8 repeticiones)<br>2. Flexión de brazos: apoyos en rodillas y manos se realiza la flexión 8 repeticiones<br>3. Crunches o abdominales: acostado boca arriba piernas flexionadas, flexionar y extender el tronco (8 repeticiones)<br>4. Sentadillas con toque del talón: realizamos la sentadilla al colocarnos de pie, levantamos l pierna y tocamos la parte de adentro del talón derecho con la mano izquierda. Luego la otra pierna (8 repeticiones)<br>5. Jumping Jacks: desde la posición de pie abrimos y cerramos piernas acompañados de brazos (8 repeticiones)<br>6. Flexión de brazos: apoyos en rodillas y manos esta vez elevamos la punta de los pies al momento de la flexión (8 repeticiones)<br>7. Puente: Acostado boca arriba realizamos extensión de la cadera desde el suelo (8 repeticiones)<br>8. Cruce a la inversa: acostados boca arriba, piernas flexionadas, tratamos de tocar el pecho con las rodillas (8 repeticiones)<br>9. Plancha con apoyo de pies y manos (15 segundos)<br>10. Trote en el puesto (15 segundos)<br>11. Sentadillas combinadas con trote en el puesto (una sentadilla y trote en el puesto) (8 repeticiones)<br>12. Flexión de brazos con apoyo en rodillas (manos y rodillas juntas) (8 repeticiones)<br>13. Crunches o abdominales combinados con el puente (una abdominal y un puente) (8 repeticiones)<br>14. Zancadas: pasó adelante con pierna derecha, regresa al puesto y luego la otra pierna (8 repeticiones)<br>15. Jumping Jackes: Abrir y cerrar piernas con salto (8 repeticiones)<br>16. Flexión de brazos con apoyos en punta de pies (8 repeticiones)<br>17. De pie, manos en la cabeza: elevar la rodilla derecha y con una torcían del tronco tratar de tocarla con el codo izquierdo, después l otra pierna y codo (8 repeticiones)<br>18. Escaladores: con apoyo en manos y punta de pies, subir la pierna derecha y luego la izquierda, bajar la pierna que subí primero y después bajar la izquierda, luego subo primero la izquierda y después la derecha. Así sucesivamente (8 repeticiones)<br>19. Skipping: posición de pie, brazos extendidos al frente, elevar las rodillas tratando de llevarla lo más cerca al pecho posible (15 segundos)<br>20. Plancha: apoyo de punta de pie y codos o ante brazos (15 segundos)<br>NOTA: Si prefieres te pues apoyar o guiar en el siguiente enlace para realizar correctamente tus ejercicios<br>https://youtu.be/uAqRC7gA4Ok | Agua<br>Cronometro<br>Ropa adecuada preferiblemente el uniforme de educación física<br>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: 7°** |
| **Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS** | | | |
| **Aprendizaje: Fortalecer las capacidades físicas a través de la ejecución de ejercicios funcionales** | | | |
| **Saberes Previos: Conocimiento de nuestro cuerpo** | | | |
| **Fases** | | **Actividades** | |
| | | **Individual** | **Grupal** |
| **Cierre** | **Dinámicas** | Descanso y Relajación corporal:<br>Caminar durante 20 segundos inhalando aire por la nariz y expulsándolo por la boca<br>Sentarse con las piernas flexionadas y hacer inhalación y expulsión del aire<br>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:<br>Martes: lo realizaras tu solo, 1 serie<br>Miércoles: lo realizaras con un miembro de tu familia.<br>Jueves: lo realizaras con 2 o más miembro de la familia<br>Lo evidenciaras realizando un video y enviándolo al siguiente correo electrónico:<br>Jornada A.M: raucastro16@gmail.com<br>Jornada P.M: edufusicasanlucasp.m@gmail.com o grupo en Messenger<br><br>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://youtu.be/uAqRC7gA4Ok | |