INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2021

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: LOS DEPORTES	
Aprendizaje: RECONOCE QUE EL DEPORTE ES UNA ACTIVIDAD QUE MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA DE QUIEN LO PRACTICA.	
Saberes Previos: CAPACIDADES FISICAS.	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
INICIO	**Un cordial saludo para todos los estudiantes del grado 5o cargado de muchas bendiciones, en esta guía vamos a trabajar sobre los deportes, para empezar, te invito a desarrollar las siguientes actividades que te ayudaran a comprender y disfrutar la temática.** **Observa la imagen y responde las preguntas** **¿Qué son los deportes?** **¿Por qué es importante hacer deporte?** **¿Qué deporte te encanta practicar?**	-Cuaderno de trabajo de educación física -Plan de clase de educación física. -Medios tecnológicos (computador, celular y Tablet) - Internet	Identifico los deportes recreativos y competitivos y las reglas que hay que cumplir al practicarlos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2021

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: LOS DEPORTES	
Aprendizaje: RECONOCE QUE EL DEPORTE ES UNA ACTIVIDAD QUE MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA DE QUIEN LO PRACTICA.	
Saberes Previos: CAPACIDADES FISICAS.	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	**Te invito a observar y a realizar algunos ejercicios del video** https://www.youtube.com/watch?v=QDhJ8ku3AxM https://www.youtube.com/watch?v=_fNju1Pj0G8 Después de observar el video te invito a escribir los conceptos en tu cuaderno de ed. física **Deportes** **Se denomina deporte a la actividad física, tal como el fútbol, y mental, como por ejemplo el ajedrez, pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.** **El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo.** **Así, por ejemplo, es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general El deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca.** **Tipos de deportes** **Deportes de combate: Disciplinas en las que dos contrincantes luchan cuerpo a cuerpo a partir de ciertas reglas. Por ejemplo: boxeo, taekwondo, esgrima, judo, karate, lucha libre, artes marciales mixtas.** **Deportes de pelota: Disciplinas en las que el elemento esencial es una pelota y se juega de a grupos o individual. Por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, baloncesto, tenis, golf, ping-pong, squash, béisbol, billar y lacrosse.**		

Deportes de atletismo: **Disciplinas en las que los competidores se miden en pruebas de fuerza, velocidad, lanzamiento y salto. Por ejemplo: carrera, salto con vallas, salto con garrocha, salto en alto, salto en largo, lanzamiento de bala, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo**

Deportes acuáticos: **Se realizan sobre o en el agua. Por ejemplo: natación, remo, windsurf, kitesurf, vela, buceo, kayak, waterpolo, esquí acuático, bodyboard y rafting.**

Deportes de montaña: **Se realizan en terrenos montañosos. Por ejemplo: alpinismo, senderismo, esquí, snowboard, ciclismo de montaña, tirolesa y escalada.**

Deportes de motor. Se realizan sobre un vehículo motorizado. Por ejemplo: automovilismo (formula 1, rally), motociclismo (motociclismo de velocidad, motocross), motonáutica y aeronáutica.

Deportes ecuestres: **Se realizan sobre animales. Por ejemplo: polo, pato, Cross-country, equitación**

Ejemplo:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2021

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: LOS DEPORTES	
Aprendizaje: RECONOCE QUE EL DEPORTE ES UNA ACTIVIDAD QUE MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA DE QUIEN LO PRACTICA.	
Saberes Previos: CAPACIDADES FISICAS.	

Fases		Actividades	
		Individual	Grupal
Cierre	DINAMICAS	Dibuja y colorea en tu cuaderno los deportes de las imágenes	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2021

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: LOS DEPORTES	
Aprendizaje: RECONOCE QUE EL DEPORTE ES UNA ACTIVIDAD QUE MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA DE QUIEN LO PRACTICA.	
Saberes Previos: CAPACIDADES FISICAS.	

Fases	Actividades	
	Individual	**Grupal**
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación	**Responde estas tres preguntas.** 1. ¿Entendiste con claridad la guía sobre los deportes? 2. ¿Qué aprendiste en esta guía? 3. ¿Qué fue lo que más te causó dificultad al realizar las actividades y por qué? 4. ¿Qué fue lo que te pareció más fácil y por qué? 5. ¿para qué te ha servido esta guía? 6. ¿Te gusto la guía? **-Revisión de las actividades por parte del docente.** **Recuerda**: Tus respuestas nos permitirán evaluar nuestro proceso.	
Bibliografía	**Colombia aprende, Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte webconsultas.com, Pinterest.**	