INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

| | |
|---|---|
| **Asignatura:** EDUCACION FISICA. | **Grado: 5°** |
| **Contenido:** LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DEL SER HUMANO. | |
| **Aprendizaje:** COMPRENDE QUE LOS EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER O AUMENTAR LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES. | |
| **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 la flexibilidad, para empezar, te invito a desarrollar las siguientes actividades que te ayudaran a comprender y disfrutar la temática.**<br>**Observa la imagen y responde las preguntas**<br> <br>**¿Has realizado ejercicios físicos donde emplees la flexibilidad?**<br>**¿Para ti que es la flexibilidad en educación física?** | -Cuaderno de trabajo de educación física<br><br>-Plan de clase de educación física.<br><br>-Medios tecnológicos (computador, celular y Tablet)<br><br>- Internet | identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

| | |
|---|---|
| **Asignatura:** EDUCACION FISICA. | **Grado: 5°** |
| **Contenido:** LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DEL SER HUMANO. | |
| **Aprendizaje:** COMPRENDE QUE LOS EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER O AUMENTAR LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES. | |
| **Saberes Previos:** CAPACIDADES FISICAS. | |

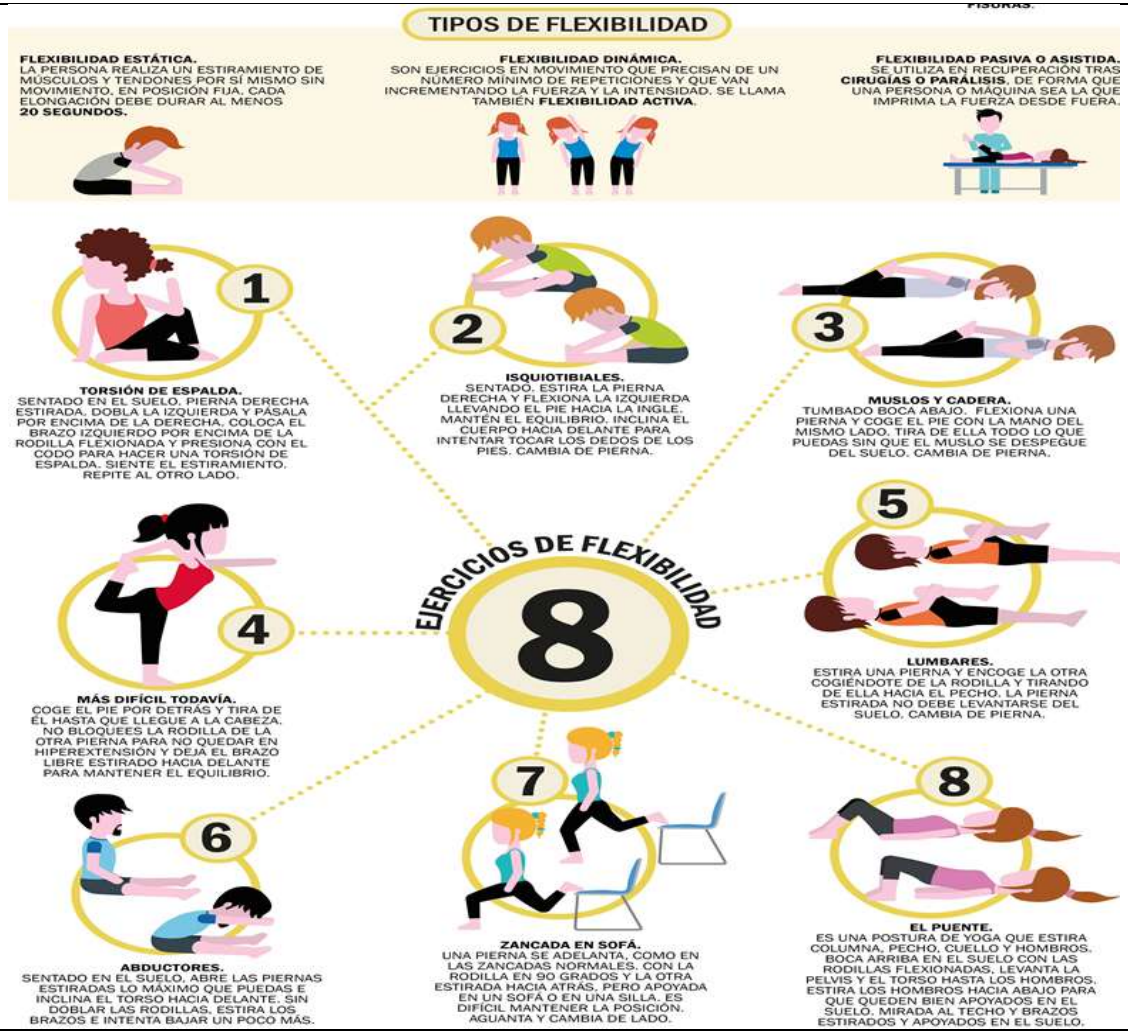
| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Desarrollo** | **Observa con atención el siguiente video y realiza los ejercicios que allí te señalan realiza un video y envíalo**<br>https://www.youtube.com/watch?v=OKL41ioCf-I<br>https://www.youtube.com/watch?v=4EcJ-4BJuEM<br><br>**Lee con atención y escribe en tu cuaderno la siguiente información sobre la flexibilidad.**<br>**La flexibilidad**<br>**En educación física, la flexibilidad se define como la facilidad y habilidad con la que las articulaciones y los músculos pueden moverse libremente. No todas las personas tienen la misma capacidad de movimiento.**<br> <br> | | |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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



Mejora tu flexibilidad
Esta capacidad se pierde muy rápido, consérvala, por tu salud
Formas de trabajo
Activa Pasiva
Estática Dinámica
F.N.P.
Recomendaciones
Colocar el músculo en una posición de máximo estiramiento
Aguantar así por lo menos 90 segundos
Estar relajado y calentar bien antes
No debe doler pero sí notar como estira
Se puede realizar todos los días
Ir avanzando muy poco a poco, sin tirones ni rebotes

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Asignatura: EDUCACION FISICA.** | | | **Grado: 5°** |
| **Contenido: LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DEL SER HUMANO.** | | | |
| **Aprendizaje: COMPRENDE QUE LOS EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER O AUMENTAR LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES.** | | | |
| **Saberes Previos: CAPACIDADES FISICAS.** | | | |
| **Fases** | | **Actividades** | |
| | | **Individual** | **Grupal** |
| **Cierre** | DINAMICAS | Observa la imagen Realiza los siguientes ejercicios de flexibilidad. | |

Dibuja en tu cuaderno y une con una línea punteada de color rojo la capacidad física con la imagen adecuada según la muestra.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

| | |
|---|---|
| **Asignatura:** EDUCACION FISICA. | **Grado: 5°** |
| **Contenido:** LA FLEXIBILIDAD COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DEL SER HUMANO. | |
| **Aprendizaje:** COMPRENDE QUE LOS EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER O AUMENTAR LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES. | |
| **Saberes Previos:** CAPACIDADES FISICAS. | |

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