INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS.	
Aprendizaje: RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO ACCIONES MOTRICES Y TENER BUEN ESTADO DE SALUD.	
Saberes Previos: CONOCIMIENTO DEL CUERPO.	

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 las capacidades físicas en el ser humano y 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** **¿Define que son las capacidades físicas y cuáles son?**	-Cuaderno de trabajo de educación física -Plan de clase de educación física. -Medios tecnológicos (computador, celular y Tablet) - Internet	Identifica el concepto y conoce las capacidades físicas.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

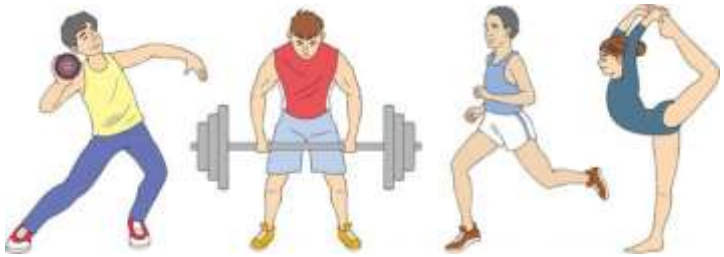
GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS.	
Aprendizaje: RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO ACCIONES MOTRICES Y TENER BUEN ESTADO DE SALUD.	
Saberes Previos: CONOCIMIENTO DEL CUERPO.	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	**Te invito a observar y a realizar algunos ejercicios del video** https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw https://www.youtube.com/watch?v=X2HrMkK1M_A https://www.youtube.com/watch?v=Tk9ZeDik0Mo Después de observar el video te pido el favor escribir la siguiente conceptualización en tu cuaderno de educación física. **capacidades físicas: Son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.** **El acondicionamiento físico: es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son entre otras la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, aunque todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.**		



CAPACIDADES FÍSICAS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS.	
Aprendizaje: RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO ACCIONES MOTRICES Y TENER BUEN ESTADO DE SALUD.	
Saberes Previos: CONOCIMIENTO DEL CUERPO.	

Fases		Actividades	
		Individual	Grupal
Cierre	DINAMICAS	Conclusión: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS** ■La capacidad: se refiere a la respuesta general de nuestro organismo a cierto tipo de tareas que se le encomiendan hacer. ■Son físicas porque se relacionan con lo corporal, lo orgánico. ■Son básicas porque son primordiales, indispensables. Las capacidades físicas básicas son: las predisposiciones fisiológicas innatas en las personas, con posibilidad de ser mejoradas y medidas, que permiten el movimiento y el tono postural. Actividad → Condición → Salud	

		Observa los videos y realiza los ejercicios. Enviar un video con tus ejercicios de evidencia. https://www.youtube.com/watch?v=rfwxbVStRDk	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

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

Asignatura: EDUCACION FISICA.	**Grado: 5°**
Contenido: CAPACIDADES FÍSICAS.	
Aprendizaje: RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO ACCIONES MOTRICES Y TENER BUEN ESTADO DE SALUD.	
Saberes Previos: CONOCIMIENTO DEL CUERPO.	

Fases	Actividades	
	Individual	**Grupal**
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación	**Responde estas tres preguntas.** 1. ¿Entendiste con claridad la guía sobre las capacidades físicas? 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, https://concepto.de/capacidades-fisicas/**	