
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA N° 7 DE APRENDIZAJE Grado 5° EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO	V1 Agosto-2020	



GRADOS	QUINTO A -B	DISCIPLINA	EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO
FECHA	18 al 28 de Agosto 2020	HORAS DE DEDICACIÓN	4 HORAS

¿QUE VOY A APRENDER?

OBJETIVO	. Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo). 2. Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.
RECURSOS	Humanos - Diferentes materiales
TIEMPO ESTIMADO	4 HORAS

ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)
Elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.	Conoce y valora su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
COMPETENCIA	RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO
Competencia axiológica corporal	El estudiante utiliza sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.



	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA N° 7 DE APRENDIZAJE Grado 5° EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO	V1 Agosto-2020	

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Otro autor, el Lic Juan Pedro Maillo define las cualidades físicas como aquellas que determinan la capacidad física de un individuo y le facultan o permiten en mayor o menor grado para la actividad física y los deportes. A la preparación física también se la conoce con los nombres de preparación condicional, porque desarrolla las capacidades condicionales, o acondicionamiento físico. Las Capacidades o Cualidades Físicas, constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo.




Hacer ejercicio - Circuito

Prueba de brincos

Da brincos por el circuito:

- ¿Cuántas vueltas puedes dar?
- ¿Eres más rápido que tu compañero?
- ¿Puedes dar brincos hacia atrás?



Hacer ejercicio - Circuito

Salto de ranita

Da 10 saltos de ranita:

- ¿Qué distancia puedes recorrer?
- ¿Cómo de alto puedes saltar?
- ¿Puedes saltar más alto y lejos que tu compañero?



Hacer ejercicio - Circuito

Salto en cuclillas

Da 10 saltos en cuclillas:

- ¿Cómo de alto puedes saltar?
- ¿Puedes saltar más alto que tu compañero?
- ¿Cuántos saltos en cuclillas puedes dar seguidos?





Hacer ejercicio - Circuito

Salto de estrella

Da saltos de estrella durante un minuto:

- ¿Cuántos saltos puedes dar?



Hacer ejercicio - Circuito

Salto en el banco

Encuentra un banco y sube y baja con una pierna y después con la otra durante un minuto:

- ¿Cuántos saltos puedes dar?
- ¿Puedes saltar con las dos piernas a la vez?

Hacer ejercicio - Circuito

Carrera corta

Haz una carrera corta y después vuelve a tu posición. Repite durante 1 minuto:

- ¿Cuántas carreras has podido hacer?



Hacer ejercicio - Circuito

Flexiones

Haz flexiones durante un minuto:

- ¿Cuántas puedes hacer?
- ¿Puedes hacer flexiones con un brazo o con una sola pierna?
- Si te resulta difícil, puedes hacer las flexiones con las rodillas flexionadas.





Hacer ejercicio - Circuito

Túneles

Juega con tu compañero a los túneles:

- ¿Cómo de lejos puedes llegar?
- ¿Puedes jugar siguiendo una línea alrededor de la pista?



Hacer ejercicio - Circuito

A remar

Colócate frente a un compañero, agarraros de las muñecas, doblar las rodillas y echaros hacia atrás para empezar a remar.

- ¿Puedes hacerlo sentado?
- ¿Puedes hacerlo de pie?
- ¿Puedes hacerlo con 3 o 4 personas?





Hacer ejercicio - Circuito

La rueda

Túmbate con tus pies tocando los del compañero. Mueve las piernas sin dejar de tocar los pies de tu compañero.

- ¿Cómo de rápido puedes mover las piernas?
- ¿Y cómo de lento?



	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA N° 7 DE APRENDIZAJE Grado 5° EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO	V1 Agosto-2020	



COMO SE QUE APRENDI

- Realizo un video-clip realizando todos los ejercicios del circuito (enviar)
- Respondo en una hoja todas las preguntas (saco fotos y las envío)



QUE APRENDI?

Completa la tabla

¿Qué es lo más importante del tema?	
Que me gustó del tema	
Que no comprendí del tema	



Ahora que haz terminado tu trabajo, envíalo a tu profesora, recuerda que debes marcarlo

CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

Se evaluará la guía totalmente desarrollada, ordenada.
Puntualidad de entrega, interés

BIBLIOGRAFÍA E INFOGRAFÍA:

<https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=circuitos+de+ed+fisica&client=opera&sa=X&ved=2ahUKEwiH9bHb9pbrAhXdgnIEHeCWBf0QsAR6BAgGEAE&biw=1880&bih=970#imgrc=VF75hkxPU6izPM&imgdii=ZVlgtzSR46PuM>

DATOS DEL DOCENTE:

Doris Stella Sandoval Sánchez

E-mail: doris.sandoval@gimnasiograncolombiano.edu.co