
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO <b>GUIA DE APRENDIZAJE N°6</b>	V1 MAR. 2020	

**NIVEL:** BASICA PRIMARIA **GRADO:** QUINTO **FECHA:** 3 al 13 de agosto 2020 **No. DE CLASES:** 4

**OBJETIVO:** 1. 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.

**ESTÁNDAR:**

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.

**COMPETENCIA:** Competencia axiológica corporal

**DBA:** 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.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** 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.

**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.

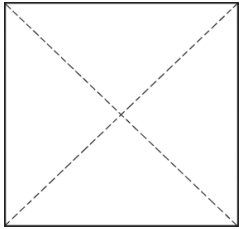
**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:**

➤ **Todo sobre mí: Comecocos**

Imprimo la imagen del COMECOCOS que está en la siguiente página y sigo las instrucciones de armado.

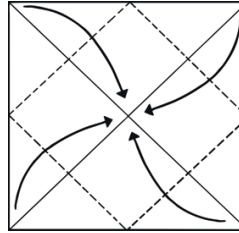
**Instrucciones**

1.



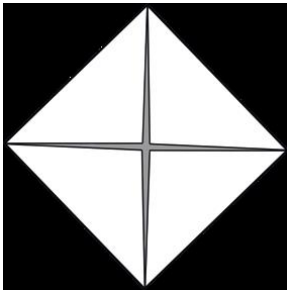
Con las imágenes cara abajo,  
dobla por las dos diagonales. Desdobla

2.



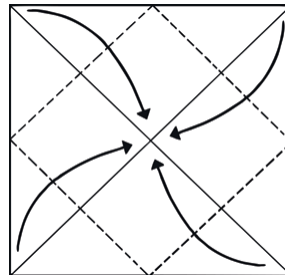
Dobla las cuatro esquinas al centro

3.



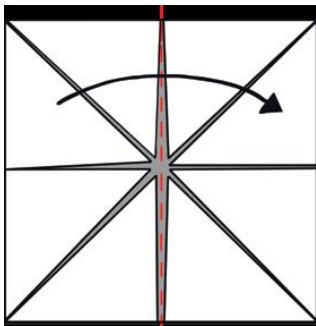
Dale la vuelta al papel

4.



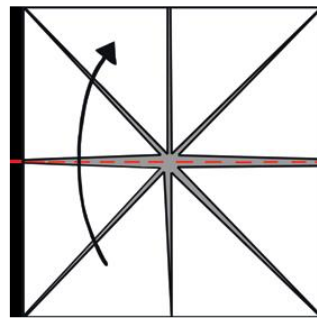
De nuevo, dobla todas las esquinas al centro

5.



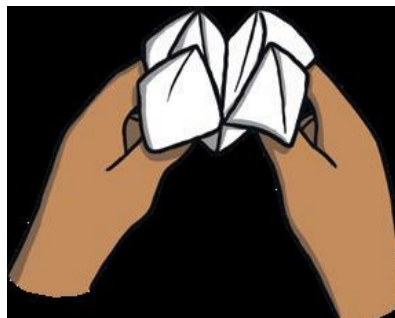
Dobla el papel a la mitad y desdobla.

6.



Dobla por la mitad de arriba hacia abajo.  
No desdobles.

7.



**Introduce los pulgares y los dedos índices en el come-cocos y empieza a jugar.**



- ✓ Juego Comecocos en familia (Secuencia de fotos o un video-clip)
- ✓ Contesto por escrito en una hoja cada una de las preguntas del Comecocos (solo el estudiante)

2. Observo el video "Rayuela Africana" en el siguiente enlace y lo practico en familia.

- ✓ [https://www.youtube.com/watch?v=O\\_BSRU6BWKM](https://www.youtube.com/watch?v=O_BSRU6BWKM)
- ✓ Secuencia de fotos o un video-clip de uno solo de los retos

NOTA: Para la cuadrícula se puede utilizar cinta- tiza o cualquier otro material

### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

- ❖ Puntualidad en la entrega del desarrollo de la guía (fecha estipulada)
- ❖ Guía totalmente desarrollada
- ❖ Participación activa de la familia



### COMO SE QUE APRENDI.

Explica la importancia de este juego y de su contenido

### QUE APRENDÍ

Completa la tabla

<i>¿Qué es lo más importante del tema?</i>	
<i>Que me gustó del tema</i>	
<i>Que me disgustó del tema</i>	



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

### BIBLIOGRAFÍA E INFOGRAFÍA:

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

<https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/la-importancia-de-la-preparacion-fisica/>

### DATOS DEL DOCENTE:

Docente: Doris Stella Sandoval Sánchez

E-mail: [doris.sandoval@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:doris.sandoval@gimnasiograncolombiano.edu.co)