GUÍA DE APRENDIZAJE DE TRABAJO EN CASA

IDENTIFICACIÓN:

GRADO: noveno **GATC No.: 1**	**PERÍODO: 1**	**PERIODICIDAD:** Enero 25/2021 – Marzo 26/2021. (Ocho semanas)
DOCENTE: Julián Felipe Pedraza E.	ÁREA: Educación física recreación y deportes ASIGNATURA:Educación física recreación y deportes	Móvil contacto: 3224597396
Comunicación y evidencias de apredizaje y desarrollo curricular:	Correo electrónico (entrega de evidencias): julian.pedraza@sedtolima.edu.co	WhatsApp (comunicación y entrega evidencias): 3224597396
	Enlace para encuentros virtuales: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	Otros medios: llamada celular de 7:30am a 12:30 pm

DESARROLLO ELEMENTOS CURRICULARES

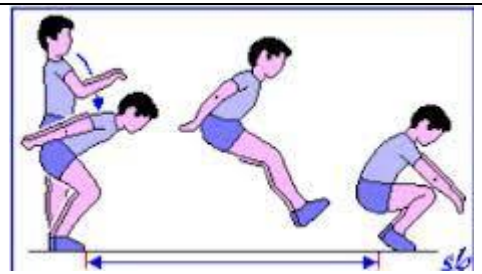
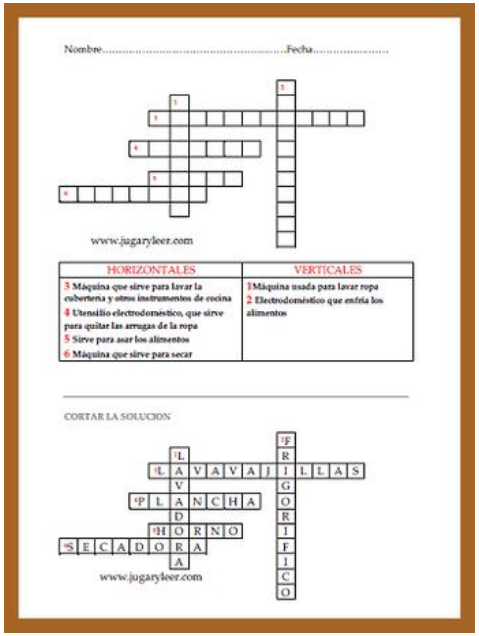
ESTANDAR: Afianzo y fortalezco las habilidades y capacidades motrices especificas, mediante las expresiones motrices.
COMPETENCIA: Motriz, axiológica corporal y expresiva corporal.
LOGRO DE APRENDIZAJE: Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

SEMAN A 1 -2	SEMANA 3 – 4	SEMANA 5 – 6	SEMANA 7 – 8
DBA: Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.	**DBA:**Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condicion física.	**DBA:** Reconoce la importancia de la coordinación	**DBA:** afianza sus conceptos de capacidades y habilidades físicas.

TEMÁTICA: **Conociendo mis emociones**	**TEMÁTICA:** **Test de la condición física**	**TEMÁTICA:** **Acondicionamiento físico**	**TEMÁTICA:** **Ejercicios de lateralidad.**
CONTENIDOS: **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, Emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y Creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.	**CONTENIDOS:** Este mes es para muchos el del regreso a la actividad física después de un largo descanso. ¿Pero en qué punto te encuentra el regreso? Si estuviste parado meses o semanas, sin duda, tu condición actual es muy inferior a la que tenías cuando te ejercitabas regularmente. Hay varios test que podemos hacer para tener una referencia de nuestro nivel en relación con la media, o en relación con nosotros mismos, porque el test sirve mucho para eso: auto compararnos; es decir, evaluar y reevaluarnos en las mismas condiciones pasado un tiempo de trabajo, y así saber si ese trabajo surtió efecto y cuánto, conocer nuestros avances o retrocesos. Los números son crueles, pero honestos. No mienten. Y está bueno saber qué es lo que tienes hoy, para apuntar con coherencia adónde se puede llegar. Porque el test también es una excelente herramienta motivacional que nos permite plantearnos objetivos concretos para planificar mejor las	**CONTENIDOS:** El acondicionamiento físico es la manera en que un organismo mejora, de manera notoria e integral, el funcionamiento de los sistemas del cuerpo, desarrollando mejores capacidades para realizar actividad física de manera más segura y eficiente. En los deportistas es importante el acondicionamiento físico en el sentido de mejorar el funcionamiento de todos los sistemas del organismo, incrementar su efectividad en la realización de actividades físicas en función de un deporte y favorecer las diferentes acciones del cuerpo, a fin de facilitar las habilidades, y por lo tanto, obtener el mejor fruto en el ámbito deportivo. Ahora, en el caso de los atletas, además es importante recuperar o mejorar la función de sus órganos y así mantener un equilibrio en el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo para lograr los	**CONTENIDOS:** Actividad física. Acondicionamiento. Rutina. series calentamiento. Test

	rutinas.	mejores resultados.	
Actividad a desarrollar (SER) Inteligencia emocional:	**Actividad a desarrollar (SER – HACER) Movimiento lúdico:**	**Actividad a desarrollar (HACER – SABER) Lúdico-cognitivo:**	**Actividad a desarrollar (SABER) Cognitivo:**
El estudiante debe realizar un baile, o una coreografia donde demuestre sus emociones (alegria, tristeza, rabia, etc.)	2. SALTO DE LONGITUD DESDE PARADO Objetivo: comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Material: foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica. Posición inicial: El participante se debe situar de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de las caderas, con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Ejecución: desde la posición anterior se realizará un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, caderas y tobillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. Reglas 1.- Se partirá desde parado con los dos pies simétricos.	Realizar la siguiente rutina de acondicionamiento físico o una similar de acuerdo a tu capacidad fisica: Minmo 60 minutos de lunes a viernes. **Calentamiento**: 15 min incluye movilidad articular, estiramientos 10 minutos y trote en el puesto durante 5 minutos **Parte central** 30 minutos Resistencia: subir y bajar un escalon pequeño durante 8 min. Fuerza de pierna: realizar 4 series de 15 repeticiones de sentadillas. Fuerza de brazo: realizar 4 series de 20 repeticiones de fondos.	Elaborar un crucigrama con los contenidos.

	2.-Se pueden levantar los talones el suelo para tomar el impulso. 3.- El salto se realizará con los dos pies a la vez. Anotación: se anota la mejor distancia alcanzada en dos intentos teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida hasta la primera señal que se produzca después del salto. Observaciones: es conveniente realizar un calentamiento previo a la prueba. Fuerza Abdominal: La prueba de abdominales se lleva a cabo de la siguiente manera: • Recostado con las rodillas dobladas, pies sobre el suelo y los brazos cruzados en el pecho • Comienza cada abdominal con la espalda en el suelo • Levantado por ti mismo a una posición con un ángulo de 90 grados y regresa al suelo • Registra el número de abdominales completadas en 30 segundos.	 Fuerza Abdominal 4 series de15 repeticiones. Parte final: 15 minutos. Realizar un trote suave durante 5 minutos para la vuelta a la calma. Realizar estiramientos.	
Producto (El estudiante	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**

entrega)			
Realizar un escrito sobre que emociones sintieron con la actividad o pueden enviar una foto, o video de la actividad por medio del wasap o correo.	 **enviar una foto con la distancia lograda.** **Enviar una foto con la cantidad de repeticiones realizadas en los 30 seg.**	Fotos, videos al correo o wasap	Enviar foto del crucigrama ejemplo: 
Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves de 11 a 12	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: martes y jueves de 11 a 12 al link:**	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves de 11 a 12 al link:**	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: Martes y jueves 11 a 12 al link:**

al link: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…
Fecha máxima entrega:	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**
08/02/2021	22/02/2021	**08/03/2021**	**19/03/2021**

RECURSOS:

Recursos Propuestos: (plataforma teams, wasap, correo y llamadas celular.)

ACOMPAÑAMIENTO Y ASISTENCIA DOCENTE Y PEDAGÓGICA:

Orientaciones Generales: se asiste al estudiante de forma con estipula las directrices del area por medio de la plataforma teams, wasap, llamadas telefonicas.
Horario de atención a padres y estudiantes (Acompañamiento – asesorias):todos los lunes de 10 am a 11:30am por llamada celular o reunión en la plataforma Teams JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…