	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO</b> NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	<b>PÁGINA [1 - 1]</b>
		<b>CÓDIGO:</b> DICUI: 600.1.23.01
	<b>GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</b>	<b>VERSIÓN 1</b>
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: Leonardo Velásquez, ÁREA/ASIGNATURA: Educación Física  
 GRADO: 5º FECHA DE INICIO: Marzo 30 de 2020 FECHA DE FINALIZACIÓN: Abril 17 de 2020

#### COMPETENCIAS:

##### COMPETENCIAS BÁSICAS:

Demuestra habilidades y destrezas en el desarrollo de las cualidades físicas realizando diferentes actividades físico-recreativas.

##### COMPETENCIAS CIUDADANAS:

Identifica y maneja sus emociones, como el temor a participar contra sus compañeros y Expresa sus ideas, sentimientos e intereses en el salón de clase.

##### COMPETENCIAS LABORALES:

Recolecta datos de situaciones cercanas a su casa, a su barrio, a su colegio e interviene respetando al otro.

#### APRENDIZAJES:

##### FORMACIÓN DEL CUERPO.

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Elasticidad
- Equilibrio.
- Coordinación

#### CONTENIDOS:

La educación física tiene como objetivos:

La formación del cuerpo y el desarrollo de la coordinación por medio de los movimientos gimnásticos cultivando los ejercicios y ventajas para una vida sana.


#### Las cualidades físicas:

Son requisitos indispensables para el rendimiento y dentro de las funciones corporales nos permiten la realización de diferentes actividades físicas. Son factores que determinan la condición física, orientan y clasifican al deportista para lograr un máximo desarrollo físico.

**APRECIADOS PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES, A TRABAJAR, ¡MUY ATENTOS!**

#### ACTIVIDADES: **DEBEMOS TENER EN CUENTA**

1. El desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida. Y así, dentro de la materia de Educación Física se establecen unas líneas de actuación u orientaciones hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas, concretándose en:
  - Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.
  - Educación para la mejora corporal.
  - Educación para la mejora de la forma física.
  - Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

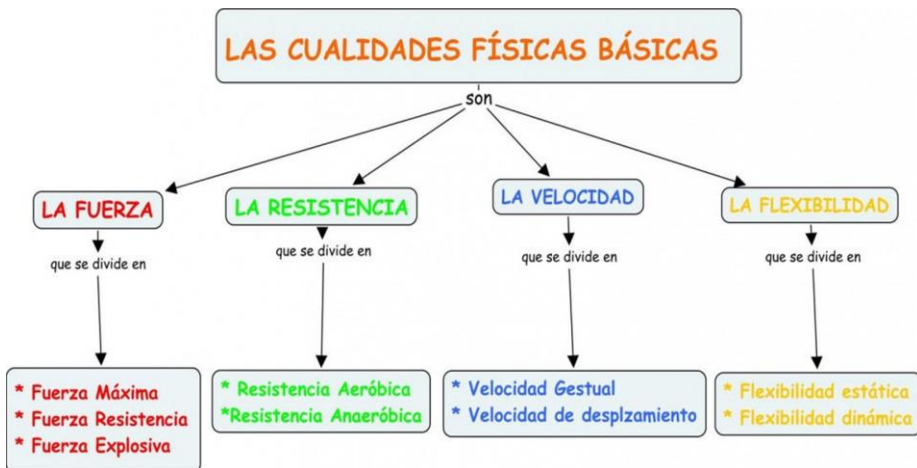
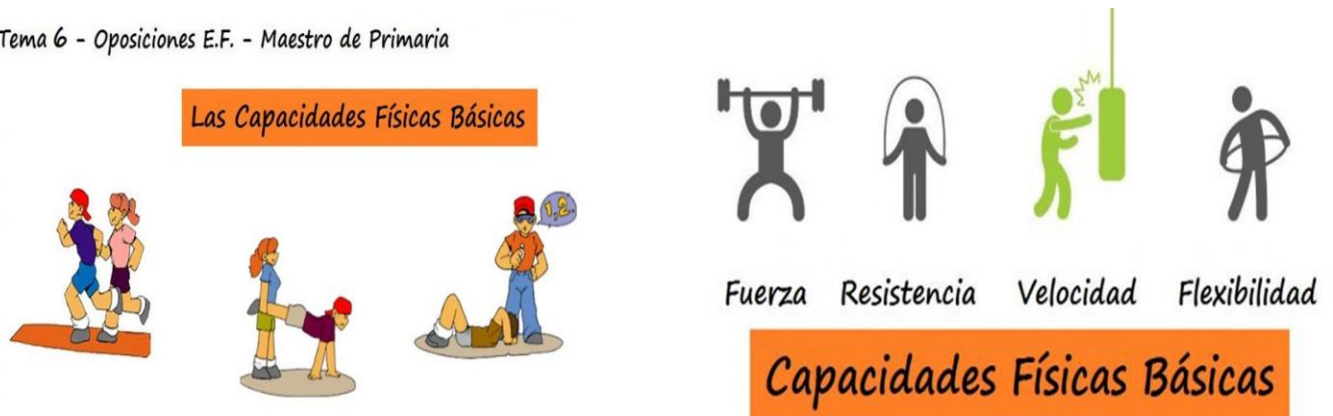
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO</b> NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1] CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	<b>GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</b>	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:


De esta manera, el desarrollo de la condición física radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

- Ingresar al siguiente link, <https://www.youtube.com/watch?v=BDJ0uoFdoiY>, observa y escucha muy bien para adquirir aprendizajes necesarios e indispensables para la educación física.

### Capacidades físicas básicas

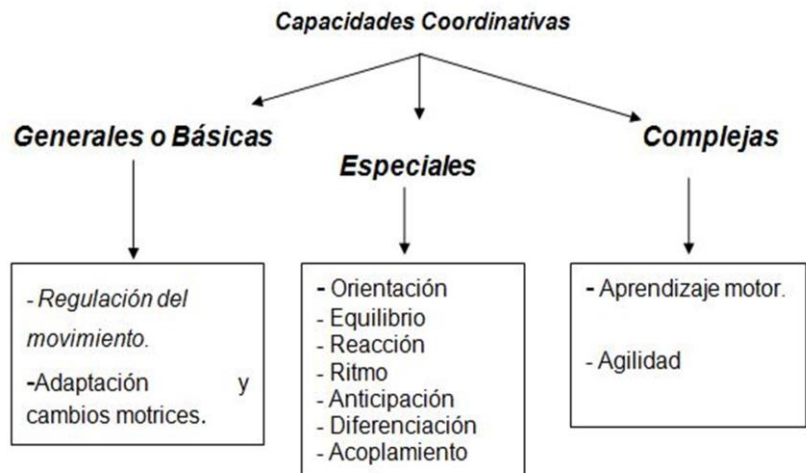
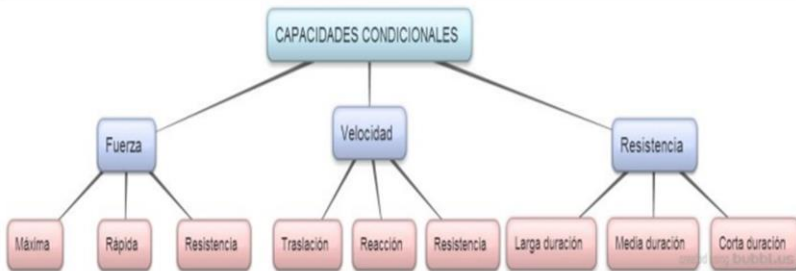
Tema 6 - Oposiciones E.F. - Maestro de Primaria



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO</b> NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 1]
	<b>GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</b>	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:


## 1. CAPACIDADES CONDICIONALES

Capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo.



Visita el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=IQ66r28svyU>, realiza y responde lo que a continuación se le solicita:

1. Extiende una cuerda y camina sobre ella. Cuenta ¿Cómo te fue?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. Coge una pelota y sube los brazos con ella, camina sobre la misma cuerda extendida ¿Cómo te sientes? \_\_\_\_\_
3. Coloca sobre la cabeza un libro y camina con los brazos extendidos a los lados sobre la cuerda extendida. El libro no se puede caer. Escribe como te fue \_\_\_\_\_

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO</b> NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	<b>PÁGINA [4 - 1]</b>
		<b>CÓDIGO:</b> DICUI: 600.1.23.01
	<b>GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</b>	<b>VERSIÓN 1</b>
		Fecha de aprobación:

**EVALUACIÓN:**

1. Después de haber observado el video <https://www.youtube.com/watch?v=BDJ0uoFdoiY> en la actividad número 2, realiza lo siguiente:

a. ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? \_\_\_\_\_,

b. Consulta y escribe lo más importante de:

Fuerza: \_\_\_\_\_

Velocidad: \_\_\_\_\_

Resistencia: \_\_\_\_\_

Flexibilidad: \_\_\_\_\_

c. Completa el siguiente cuadro.

RESISTENCIA AERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA

d. Realiza en casa, acompañado con tus papás o adulto responsable

