

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

DOCENTE: BERNARDO TORO OSORIO **AREA/ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO: 6 FECHA DE INICIO Abril 29 **FECHA DE FINALIZACIÓN:** Mayo 15

COMPETENCIAS:

Cognitivas

- ❖ Describe las tres partes del calentamiento general.
- ❖ Explica cuáles son los beneficios de la práctica del ejercicio en casa para el cuerpo y la mente.

Procedimentales

- ❖ Elabora un plan de estiramiento aplicando los ejercicios vistos en clases

Actitudinales

- ❖ Valora la práctica de la actividad física en casa

APRENDIZAJES:

- ❖ Calentamiento general con sus tres partes.
- ❖ Practica de un circuito físico de cinco estaciones.
- ❖ Practica de juegos tradicionales.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO 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
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

- ❖ Beneficios de la práctica deportiva y cuidados que se deben tener

CONTENIDOS:

- ❖ Calentamiento básico en casa.
- ❖ Gimnasia de estiramiento.
- ❖ Entrenamiento de resistencia en casa.
- ❖ Juegos tradicionales.

ACTIVIDADES:

1. **práctica del calentamiento general: articular tres minutos, trote en el puesto o danza, cuatro minutos y estiramiento general 8 ejercicios por 20 segundos cada uno.**
2. **circuito físico de cinco estaciones, un minuto de trabajo por uno de descanso (1. Títeres, 2. Abdominales, 3. Flexiones de brazo, 4. Salto 5. Mariposa).**
3. **Señala algunas consecuencias negativas de una práctica deportiva hecha sin un buen plan.**
4. **Cómo crees que se pueda llevar a cabo entrenamiento de resistencia en casa**
5. **visita el canal de tele Antioquia mínimo dos veces por semana y practica los aeróbicos que allí se transmiten**
6. **Tome apuntes de la experiencia tenida día a día en el diario de campo en relación con lo deportivo y con lo emocional.**
7. **Con tus propias palabras opina cuáles crees que sean los beneficios de la práctica deportiva en casa y los riesgos que también puede implicar. El tamaño del texto debe ser de por lo menos ocho renglones.**
8. **practica juegos tradicionales o de mesa en familia.**

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

EVALUACIÓN

- ❖ Toma fotografías de lo que hagas y envíalas al correo electrónico.
- ❖ Evidencia con los apuntes de la práctica deportiva realizada y los logros obtenidos.