	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
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: **BERNARDO TORO – CARLOS MARIN** AREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

GRADO: GRADO 11° FECHA DE INICIO 03/07/20 FECHA DE FINALIZACION 30/07/2020

COMPETENCIAS:

- Perfecciono la calidad de ejecución y la aplicación de la metodología del trabajo en circuito
- Elaboro un cuadro de seguimiento en los ejercicios de flexiones de brazo, salto de la cuerda y abdominales
- Realizo un seguimiento de mi actividad de mi actividad física diaria, las condiciones de cuidado personal y - - -
- familiar en los protocolos para el covid 19
- Aplico a mi vida cotidiana la inteligencia emocional

APRENDIZAJES:

Aplica la metodología del trabajo en circuito de ocho estaciones, realizando dos vueltas al mismo

Comprende la importancia del seguimiento a las pruebas de la ficha físico-atlética.

Realiza un seguimiento a la actividad física personal día a día y a los protocolos de seguridad personal y familiar.

Identifica los posibles conflictos a nivel familiar, procurando ser parte de la solución

CONTENIDOS:

Trabajo en circuito

Títeres

Flexiones de brazo

Sentadillas

Abdominales

Salto de la cuerda

Dorsales

Burpees

Abdominales B

Ficha física

Flexiones de brazo

Abdominales

Cuerda

Diario de campo

Actividad física complementaria y protocolo de seguridad en tiempo de covid


Diario de campo

Estado emocional personal y familiar

ACTIVIDADES:

1. Reconocer cada uno de los ejercicios del circuito

Practicar un minuto y descansar dos entre ejercicio, consignando los resultados

	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
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

Descansar cinco minutos antes de reiniciar por segunda vez la práctica del circuito

Tomar el pulso al iniciar el calentamiento y al finalizar cada recorrido

2. Elaborar un cuadro de seguimiento para los ejercicios de la ficha física

Todos practicados en un minuto tres veces por semana (flexiones de brazo abdominales y salto de la cuerda)

3. consigna en el diario de campo, que otras actividades físico deportivas realizas. Además, como cumples con el protocolo de cuidados por el covid 19 para ti y tu familia
4. registra en el diario de campo cuales es el estado de ánimo durante la semana y que posibles conflictos familiares has asumido, para mejorar la convivencia en tu entorno

EVALUACIÓN:

Anotaciones en el diario de campo, de los resultados obtenidos en las diferentes estaciones del circuito y la toma del pulso.

Cuadro del seguimiento en los tres ejercicios (cuerdas, flexiones de brazo y abdominales) mínimo tres veces por semana durante dos semanas

Escribir en el diario de campo, que otro tipo de actividad física realizas y los cuidados personales y familiares por el covid 19 (por semana durante dos semanas)

Redactar en el diario de campo las situaciones planteadas por la cuarentena y como se solucionaron a nivel personal y familiar.