	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 _____ AREA/ASIGNATURA: _EDUCACION_FISICA_____

GRADO: _6°_____ FECHA DE INICIO _6/5/2020_____ FECHA DE FINALIZACIÓN: _26/06 /2020_____

COMPETENCIAS:

- Reconozco la metodología del trabajo en circuito y lo aplico de forma práctica
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida
- Identifico las generalidades del ajedrez y los movimientos básicos
- Reconozco los apartes de una sesión de aeróbicos incluyendo formación corporal y relajación
- Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados

APRENDIZAJES:

- comprende la metodología del trabajo en circuito
- Identifica el ordenamiento de las fichas antes de una partida de ajedrez, conociendo: nombre, valor, y movimientos propios de cada una de ellas
- Comprende las diferentes fases de la clase de aeróbicos: inicial, central y final
- Comprende la importancia de la evaluación física y su seguimiento progresivo

CONTENIDOS:

- **Ajedrez:**
 - nombre de las fichas
 - Valor de cada una
 - Movimientos propios de cada ficha
 - Formación antes de la partida
 - Inicio del juego (apertura básica)
- **FORMACION CORPORAL:**
Trabajo en circuito:

Seis estaciones

- Aeróbicos: parte inicial, central y final
- Ficha física: flexiones de brazo

Salto de la cuerda

ACTIVIDADES:

Visita el canal telepacífico a partir de las 8am, programa “en forma”, como mínimo dos veces por semana y consigna ejercicios de calentamiento, parte central o ejercicios aeróbicos propiamente dichos (rítmicos)

Además, ejercicios para abdominales, brazos y dorsales y la parte final o de relajación


Investiga las generalidades del ajedrez, como se inicia una partida, el nombre, el valor y los movimientos de cada ficha

Si tienes un tablero de ajedrez practica el juego o si puedes realizar uno en cartulina, dándole una forma personal a cada una de las fichas

El trabajo en circuito es un método de preparación física, que consiste en hacer un recorrido, establecido por estaciones numeradas.

En nuestro caso será así:

1. Salto del títere
2. Flexiones de brazos (damas y barones)
3. Salto de la cuerda
4. Dorsales
5. Sentadillas

	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:

6. Arco u otro ejercicio de estiramiento

Practica durante un minuto cada ejercicio descansando dos minutos entre cada uno

Realiza flexiones de brazo de una sola vez y sin pausas; finaliza cuando deformes el movimiento (curvatura de la espalda)

Registra el número de flexiones día a día

Salta a la cuerda durante un minuto y lleva un registro del número de saltos logrados en siete días como mínimo.

EVALUACIÓN:

- ❖ Realiza trabajo en circuito, anotando los resultados en cada estación (tres días como mínimo)
- ❖ Escribe: el nombre de las fichas del ajedrez, su valor y los movimientos propios de cada una
- ❖ Escribe cuales son los ejercicios iniciales o de calentamiento, los ejercicios aeróbicos o de saltos y la parte final o relajación, en una sesión de gimnasia aeróbica.
- ❖ Consigna los resultados obtenidos día a día durante siete días en la ejecución de flexiones de brazo y salto de la cuerda durante un minuto.
- ❖ Compara los resultados del primero y del séptimo día.