



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA - PERÍODO II - SEMANA DEL 10 AL 14 DE MAYO

Guía elaborada por: Carlos Julián Rodríguez Corredor

Guía No. 5 - Repaso Motriz (Aprendizajes esperados- Aprendizajes adquiridos)

COMPETENCIA MOTRIZ - CONDICIÓN FÍSICA

- Ejecuto tareas y rutinas a través de aprendizajes motrices adquiridos.
- Identifico la diferencia conceptual y procedimental entre habilidades y capacidades motrices.
- Comprendo la importancia de las habilidades y capacidades motrices en un planificado estilo de vida saludable.

LECTURAS

Las pretensiones de esta guía están encaminadas a reconocer el progreso y la evolución de los estudiantes en las diferentes temáticas abordadas en el primer período; en tanto, (tendencias de la Educación Física, capacidades y habilidades Motrices) entran como escenario de apropiación creativa, conceptual y procedimental en la construcción de aprendizajes motrices propios.

RECURSOS

RECURSO 1 - EXCLUSIVO PARA QUIENES NO ASISTEN AL ENCUENTRO SINCRÓNICO.

Link del video guía <https://youtu.be/99c8EGiNSEI> (este recurso también se compartirá por Whatsapp)

RECURSO 2 - ENCUENTRO SINCRÓNICO ZOOM (EXCLUSIVO PARA QUIENES ASISTEN AL ENCUENTRO SINCRÓNICO)

El docente enviará con antelación, vía WhatsApp, el link, fecha y hora del encuentro.

Link del video guía <https://youtu.be/99c8EGiNSEI> (este recurso también se compartirá por WhatsApp)

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 - PARA QUIENES NO ASISTEN AL ENCUENTRO SINCRÓNICO.

Observa el video guía, graba y envía 20 segundos por cada ejercicio propuesto.

ACTIVIDAD 1 - PARA QUIENES ASISTEN AL ENCUENTRO SINCRÓNICO POR ZOOM.

Ingresa a la reunión programada y participa de manera activa en las actividades propuestas.

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN



1. Construya un circuito alternativo al observado en el video el cual involucre las siguientes capacidades y habilidades:

CAPACIDADES CONDICIONALES

Fuerza (tres ejercicios)

Velocidad (tres ejercicios)

Resistencia (tres ejercicios)

HABILIDADES MOTRICES

Coordinación (tres ejercicios)

Equilibrio dinámico (dos ejercicios), estático (dos ejercicios)

Salto (tres ejercicios)

ACTIVIDAD 3 - REFLEXIÓN

2. ¿Qué relación tienen las capacidades condicionales con los estilos y hábitos de vida saludable? Justifique su respuesta.

3. Ejemplifique la aplicación de cada capacidad condicional y cada habilidad motriz con tres situaciones de la cotidianidad.

Ejemplo: Fuerza, cuando ayudo a cargar las bolsas del mercado.

EVALUACIONES

EVALUACIÓN 1

a) **Asistentes al encuentro sincrónico por zoom:** enviar de forma escrita e ilustrada la respuesta a las preguntas de las actividades 2 (conceptualización) y 3 (reflexión).

b) **Quienes NO asisten al encuentro sincrónico:** Observar el video guía, grabar y enviar 20 segundos por cada ejercicio propuesto, además diligenciar de manera escrita las preguntas de las actividades 2 (conceptualización) y 3 (reflexión).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

La valoración para la actividad desarrollada se divide en dos componentes:

- **Asistentes al encuentro sincrónico por zoom:** Asistencia al encuentro virtual y construcción escrita.
- **Quienes NO asisten al encuentro sincrónico:** Grabación en video de los ejercicios propuestos y construcción escrita.

Nota: Solo se valorará los estudiantes que cumplan con los dos componentes.

INFORMACIÓN DE CONTACTO



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

DOCENTE

- Nombre: Carlos Julián Rodríguez Corredor
- Grupos: 9-A, 9-B, 9-C, 9-D, 10-A, 10-B, 10-D, 10-D, 11-A, 11-B, 11-C, 11-D, 11-E
- Correo: cjedufisica@gmail.com
- Teléfono: 3117892547