

GUIA N° 2 - COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D. SEDE A - SECUNDARIA JORNADA TARDE

TIPO DE GUÍA:	VIRTUAL	PERIODO:	2	FECHA:	15 de marzo al 23 de abril	GRADO:	Sexto
DOCENTE(S):	José Nodier Liévano Ortiz						
AREA(S):	Educación física						
ASIGNATURA(S):	Educación física						
HILO CONDUCTOR:	Mi cuerpo recuerda a través de la repetición						
TOPICO GENERADOR:	1- ¿La sogu puede ayudarme a mejorar mi coordinación y mi resistencia cardiovascular? 2- ¿Es posible enfrentar algunos temores con elementos básicos de la gimnasia? 3- ¿Cómo se enfrentan los miedos bailando?						
META DE COMPRENSIÓN:	1- Los estudiantes comprenderán el uso eficaz de la sogu como una herramienta para mejorar la condición física y la motricidad. 2- Los estudiantes comprenderán que el hábito y la repetición en las pruebas de gimnasia pueden ayudarle a superar los temores en relación con el manejo de su cuerpo. 3- Los estudiantes con acceso a clases sincrónicas comprenderán la importancia de incluir la música en la actividad física para enfrentar los temores al bailar.						
DESEMPEÑOS:	<p>Exploratorio: El estudiante realiza una prueba diagnóstica en el primer periodo que le permite identificar su nivel de apropiación frente al manejo de la sogu.</p> <p>Guiado: El estudiante revisa los cuatro vídeos sugeridos para el trabajo con sogu y practica las actividades en su casa de forma autónoma.</p> <p>Guiado: El estudiante revisa los vídeos correspondientes a las pruebas de gimnasia y las practica en su casa.</p> <p>Guiado: El estudiante asiste a los encuentros presenciales y estimula su motricidad con ayuda de la música.</p> <p>Síntesis: El estudiante evidencia desde los requisitos establecidos en tiempo y número de repeticiones la apropiación de los movimientos sugeridos.</p> <p>Síntesis: El estudiante desarrolla una de las clases vistas en el periodo en grupos de 10 con su cámara abierta.</p>						
ACCIONES DE EVALUACIÓN:	1- Las pruebas de sogu se evalúan por tiempo, con un mínimo de un minuto por prueba. 2- Las pruebas de gimnasia tendrán una valoración acorde al tiempo que el estudiante desarrolle. Considerando que son diez pruebas cada prueba correctamente desarrollada equivale a un punto. 3- Las clases sincrónicas tienen una valoración por cada sesión de trabajo, considerando la participación activa de los estudiantes en todas las actividades propuestas.						
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS O WEBGRAFÍA:							
OBSERVACIONES GENERALES PARA ENVÍO DE GUÍAS:	Las pruebas resueltas deben ser enviadas al correo del profesor José Nodier Liévano Ortiz o a su WhatsApp. Correo: jlievanoo@gmail.com WhatsApp: 3016184648.						

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- 1- Los estudiantes revisan los vídeos sugeridos y realizan la práctica correspondiente a cada prueba. Al considerar que ya se ha cumplido con el requisito establecido en las pruebas, el estudiante graba un corto vídeo por cada elemento y se lo envía al docente para su valoración. Son diez pruebas y cada prueba equivale a 1 punto con 6 pruebas se considera aprobado el periodo.

VER EL VÍDEO EXPLICATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=FSdsCMMsx10>

- Prueba 1- <https://www.youtube.com/watch?v=KmwbsW94p2l>
 Prueba 2- <https://www.youtube.com/watch?v=atAGWlbpJnY>
 Prueba 3- <https://www.youtube.com/watch?v=PdzKhWcr5y0>
 Prueba 4- <https://www.youtube.com/watch?v=6VdKiPUF6Zg>
 Prueba 5- <https://www.youtube.com/watch?v=aJ9AHBzr6GM>
 Prueba 6- <https://www.youtube.com/watch?v=8X8F7SjSnIU>
 Prueba 7- <https://www.youtube.com/watch?v=oqi6mbclJlI>
 Prueba 8- <https://www.youtube.com/watch?v=eZCVnAXb3Rk>
 Prueba 9- <https://www.youtube.com/watch?v=g5tVzrZvr68>
 Prueba 10- <https://www.youtube.com/watch?v=wHZ6jdkipQU>

CALENTAMIENTO SUGERIDO ANTES PRACTICAR LAS PRUEBAS: <https://www.youtube.com/watch?v=afpYKP1H6xQ>

