



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	6°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Test de resistencia física, fartlek, calentamiento estático y dinámico, marcha rítmica, salidas: Altas, medias Y bajas. CARRERAS: Corta y media duración.	13 DE AGOSTO	EDUCACIÓN FÍSICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas



1. Observa la imagen y a nivel de las capacidades físicas, describe cómo ha sido el avance de tus cualidades físicas
2. Crees que estar en casa , se ha afectado tu sistema aeróbico y anaeróbico ?

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:
El fartlek (juego de velocidad en sueco¹) es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer diversos ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera, caracterizados por los cambios de ritmo realizados a intervalos.
La marcha deportiva, también llamada marcha rápida o sportive walking, es un deporte que se practica a un ritmo más sostenido que la marcha cotidiana. Por lo tanto, hay que trabajar la respiración, la resistencia y casi todos los músculos del cuerpo. Al contrario que la marcha cotidiana, que se suele practicar de manera inconsciente, la marcha deportiva se practica de modo voluntario y a un ritmo acelerado

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

- MOMENTO PARA PRACTICAR**
1. realiza la portada del período tres , de acuerdo a los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que realizas en la casa
 2. realiza un video de la marcha y del fartlek, de acuerdo a las practicas que hagas de tu creatividad en casa

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 27 DE AGOSTO	
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA
SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

wassApp 3148732780 edmodo correo	portada, foros y video de 5 minutos cada uno
BIBLIOGRAFIA	
wikipedia google	