	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	







FECHA:	05 - 04 - 2021	Página 1 de 6
NÚMERO GUIA:	Guía 3	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	LA MARCHA		
ELABORADO POR:	Docentes de 2º		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
ÁREA: EDUCACION FISICA.	2º	1	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Expresiva corporal			
ESTÁNDARES			
Actividad física y salud.			
APRENDIZAJES			
Ejecución de actividades motoras			
EVIDENCIAS			
Trabajo teórico practico de actividades de marcha			
PLATAFORMA VIRTUAL			
Blok institucional. Carlos correa			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			

MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS

- Realiza un pequeño ejercicio camina en un espacio por un periodo de 10 minutos sin parar y mira lo que pasa con tu cuerpo durante ese tiempo
- Cuando puedas ir a una cancha corre al máximo de velocidad de un arco al otro 2 veces y mira que pasa con tu respiración

DESARROLLO

SIGNIFICADO ÍCONOS				
Elabora	Escribe	Lee	Dibuja	Observa
				
Vocabulario	Evaluación	Recortar	Pintar	
				

LA MARCHA.



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. Este deporte, a diferencia del senderismo, se practica en un terreno sin desnivel y, por ello, básicamente urbano: en parques, paseos marítimos, estadios o incluso sobre una cinta de correr. La marcha deportiva puede tener un ritmo variable en función de los objetivos de cada uno.

VENTAJAS DE PRACTICAR LA MARCHA.

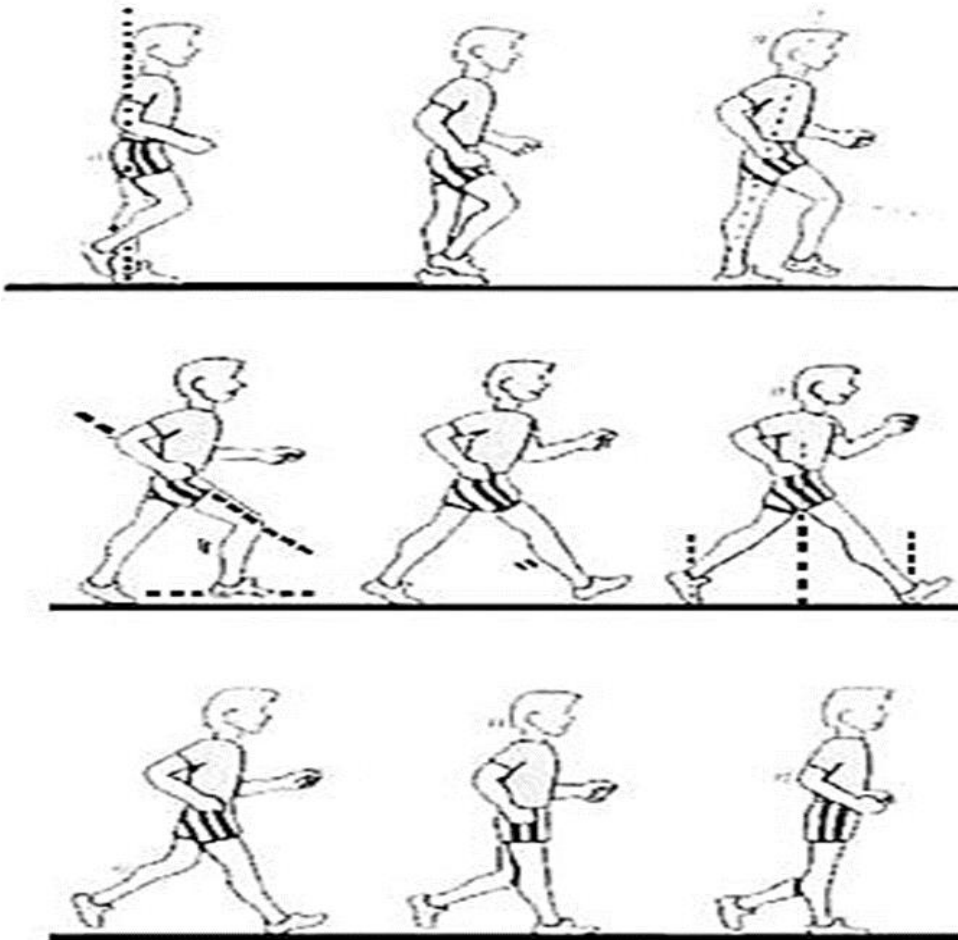
Una de las principales ventajas de la marcha deportiva es que puede practicarse casi en cualquier sitio, con cualquier tiempo y con muy poca inversión en material:

¡Unas zapatillas adaptadas y ya está! En cuanto al cuerpo y la salud, la marcha deportiva es una actividad física beneficiosa, ya que trabaja muchos músculos del cuerpo. Tiene todas las ventajas de otros deportes, como el running o el ciclismo: prevención de la

diabetes y de las enfermedades cardíacas, consumo de energía... Y tiene menos inconvenientes, lo que es precisamente su punto fuerte, es decir, es suave y accesible: efectivamente, se trata de uno de los deportes con menor impacto negativo sobre el



cuerpo y las articulaciones, con lo que se reduce el riesgo de sufrir lesiones.



Tomado de : https://www.newfeel.es/consejos/que-es-la-marcha-deportiva-a_12829

CIERRE

1. Leer los textos
2. Luego pinta los dibujos de los ejemplos

3. Realiza los ejercicios en clase (practica)
- Marcha en un mismo lugar durante 15 minutos continuos
 - 15 minutos con marcha lenta con intervalos de esquipecada cada 5 minutos
 - Marchas rápidas (4) de 7 minutos cada una con descanso de 2 minutos

EVALUACIÓN

- Desarrollo del trabajo de pintar los dibujos
- Ejecución de los ejercicios para mejorar la condición física y por ende tu salud.
- Lectura del texto



RÚBRICA VIRTUAL PARA AUTO EVALUACION. GRUPO: 2º

B. bajo BS. Básico A. alto S. superior.

CRITERIO	APRENDIZAJE ESPERADO	INDICADOR	B	BS	A	S
MOTIVACIÓN	Los estudiantes y sus familias participan de las actividades practicas propuestas demostrando interés por el proceso académico y formativo.	-Los estudiantes demuestran interés por aprender y se esfuerzan por realizar sus ejercicios prácticos y compromisos escolares.				
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	El estudiante mantiene un proceso de aprendizaje continuo mediante las actividades practicas propuestas en esta guía	-el estudiante establece un proceso decoherencia en torno al desarrollo de las actividades propuesta en las guías -Elabora las actividades propuestas en la guía en los tiempos adecuados -Demuestra una buena calidad en la elaboración de los ejercicios prácticos				

CUMPLIMIENTO ACADÉMICO	Los estudiantes cumplen con los compromisos asignados demostrando la adquisición de competencias establecidas en el grado	-El estudiante sigue las indicaciones dadas y culmina las actividades propuestas. -El estudiante y la familia envían frecuentemente evidencias de las actividades asignadas.				
Auto evaluación	Los estudiantes con ayuda de sus padres desarrollan Un trabajo colaborativo desde casa	-El estudiante reconoce sus capacidades físicas -El estudiante mediante el uso de las habilidades físicas demuestra sus conocimientos.				

CRITERIOS DE EVALUACION DE LA GUIA



BAJO	BASICO	ALTO	SUPERIOR
Es poco interés por desarrollar las actividades planificadas en esta guía y la falta de cumplimiento de los deberes y los tiempos propuestos	Cumplo con las actividades propuestas en esta guía de manera mínima sin tener muy en cuenta tanto la calidad como el tiempo en la entrega	Desarrollo todas las actividades de manera puntual y con una alta calidad del trabajo, demostrando un aprendizaje continuo	Ejecuto con una alta calidad y cumplimiento todas las actividades y también muestro un interés más allá de lo requerido del trabajo para mejorar mi aprendizaje

RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
El cuerpo, espacios, conexión a internet y un dispositivo de vista para la virtualidad, colores ,	3 h

INSTRUCCIONES

- En un primer momento desarrollo de la lectura del texto
- Ejecución de la actividad de pintar
- Elaboración de los ejercicios prácticos
- Si tienes los medios envía los productos y las fotos de la guía al correo: Carlos.corream@itagui.edu.co o al wasap de tu director de grupo .
- si no tienes los medios entonces entrega la guía física completa y organizada en un sobre de manila en la portería de la institución marcada con el nombre del docente y el grado al que perteneces entre la semana del **5 al 8 de abril**

GLOSARIO

Resistencia, senderismo, beneficiosa, impacto



BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA

https://www.newfeel.es/consejos/que-es-la-marcha-deportiva-a_12829