

PLAN INTEGRADO DE ÁREA Y DIARIO DE CAMPO

ÁREA: Ed. Física		GRADO: SEXTO		INTENSIDAD HORARIA: 1			
DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada			PERIODO: 1				
SEMANA:	ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	EJES TEMÁTICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1		Conducta de entrada	Exploración Conocimientos de normas del manual de convivencia.	Construcción Socialización de las normas.	Estructuración Puntualidad Asistencia Presentación personal Respeto	Comprenden las normas de área y realizan aportes para mejorar la convivencia durante del año.	
2	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Gimnasia	Técnica de trote, Utilización de ropa adecuada. La hidratación.	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Ejercicios Cardiovasculares que involucren trote.	Calentamiento : - Movilidad articular. Trote alrededor del patio Camina Velocidad Sentadilla compleja Caballitos Skipping Flexibilidad	Comprende la importancia del desarrollo de las cualidades o condiciones físicas. Asume una actitud positiva en la práctica de la gimnasia.	

3		Definición de educación física recreación y deportes	Ideas generales sobre los términos Educación Física, Recreación y Deportes.	Definición de: - Educación Física - Recreación - Deportes	Dictado: - Educación Física - Recreación - Deporte Cuestionario.	Identifica elementos teóricos de la educación física la recreación y el deporte.	
4	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Gimnasia	La respiración en actividades cardiovasculares.	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Ejercicios cardiovasculares	Calentamiento : - Trote. En parejas Obstáculos en posición baja y alta.	Aplica los procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Asume una actitud positiva en la práctica de la gimnasia.	
5		Gimnasia	Experiencias previas (visuales)	Definición de gimnasia	- Dictado - Socialización - Video - Diapositivas	Comprende la definición de gimnasia. Clasifica los tipos de gimnasia.	

6	<p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p>	Gimnasia	Ideas de ejercicios para el fortalecimiento.	<p>1. Ejercicios de calentamiento.</p> <p>2. Bíceps, tríceps, pecho</p>	<p>CIRCUITO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexiones de codo - Tríceps en escala - Flexiones con mancuernas - Tríceps con mancuernas 	<p>Aplica los principios o elementos aprendidos para desarrollar las cualidades o condiciones físicas.</p> <p>Conoce y aplica de los diferentes tipos de gimnasia.</p>	
7	<p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</p>	El Calentamiento	Imágenes y experiencias de clase	Generalidades del calentamiento	<p>Taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El Calentamiento - Socialización de respuestas - Calificación del taller 		
8	<p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Procuro cuidar</p>	Gimnasia	Para que sirven los ejercicios abdominales	<p>1. Ejercicios de calentamiento.</p> <p>2. Fortalecimiento de abdomen.</p>	Circuito en colchonetas Combinados con actividades de trote.	<p>Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo.</p> <p>Aplica los principios o elementos aprendidos para</p>	

	mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.					desarrollar las cualidades o condiciones físicas.	
9		Evaluación De periodo	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas visitos en el periodo.	Realiza la evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas del periodo. Comprende la metodología de los exámenes tipo icfes.	
10	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Revisión de trabajos. Clase libre	Interés por la práctica de algún deporte.	Ejercicios de calentamiento o. Práctica libre.	Se dividirá el espacio y el tiempo de la clase para la práctica de los siguientes deportes: Baloncesto Microfútbol Voleibol, mientras se califican algunos trabajos.	Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo. Ven en las actividades libres la posibilidad de practicar los deportes de su preferencia.	

Bibliografía:

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Desarrollar un taller de consulta en clase. Sustentación del taller. Realización de ejercicios prácticos con asistencia del docente.	Explicación, aclaración y acompañamiento en las actividades y ejercicios de la unidad trabajadas y desarrollada en el salón y la cancha.	Realización de ejercicios gimnásticos más complejos con ayuda y acompañamiento del docente.

PLAN INTEGRADO DE ÁREA Y DIARIO DE CAMPO

ÁREA: Educación Física		GRADO: Sexto			INTENSIDAD HORARIA: 1	
DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada				PERIODO: 2		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA						
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.						
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.						
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.						
SEMANA:	EJES TEMÁTICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Capacidades coordinativas	Exploración	Construcción	Estructuración	Comprenden la importancia de la coordinación para el buen desempeño psicomotriz en actividades de la cotidianidad.	
		Ideas generales sobre el tema	Coordinación: Dinámica General Óculo manual Óculo Pedica	Mesa redonda y aportes de los alumnos con ejemplos de la cotidianidad sobre la coordinación.		
2	Capacidades coordinativas.	Ideas generales sobre el tema coordinación.	Coordinación dinámica general.	Coordinación dinámica general. - Cambios de posición con manejo de pequeños elementos. - Giros con manejo de	Realiza con eficiencia los ejercicios de coordinación dinámica general. Se esfuerza por realizar las	

				pequeños elementos.	actividades de clase.	
3	Capacidades coordinativas.	Experiencias previas de clase.	<p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición - Tipos de Coordinación: - Coordinación dinámica general - Ejemplos 	Taller en equipos de a cuatro con documentos proporcionados por el profesor.	<p>Valora el trabajo en equipo como medio para mejorar el aprendizaje.</p> <p>Realiza aportes positivos en la puesta en común.</p>	
4	Capacidades coordinativas.	Manejo del concepto de coordinación dinámica general.	Coordinación dinámica general.	Ejercicio en parejas con manejo de pelota mientras saltan la cuerda.	<p>Muestra interés en las actividades de clase.</p> <p>Participa en los ejercicios intentando conseguir el objetivo.</p>	
5	Capacidades coordinativas.	Conceptualización sobre las generalidades de	<p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de Coordinación 	Taller en equipos de a cuatro con documentos	Diferencia los tipos de coordinación y	

		la coordinación.	n: - Coordinación óculo manual - Coordinación óculo pedica. - Ejemplos	proporcionados por el profesor.	da ejemplos claros de ellos.	
6	Capacidades coordinativas.	Manejo del concepto de coordinación Óculo Manual	Coordinación Óculo Manual.	Juego predeportivo de beisbol.	Ayuda a sus compañeros de equipos a obtener la victoria. Valora el juego como medio para la integración.	
7	Capacidades coordinativas.	Claridad en todo lo relacionado con la coordinación.	Coordinación: Definición, tipos, ejemplos.	Socialización del taller de capacidades coordinativas y calificación del cuaderno.	Expone con claridad el tema de coordinación. Comparte ideas sobre los tipos de coordinación	

					y da ejemplos coherentes.	
8	Capacidades coordinativas.	Manejo del concepto de coordinación Óculo pedica.	Coordinación Óculo pedica.	Juego predeportivo de Yeimy con el pie.	Asume el juego con responsabilidad. Respeto el aporte de los compañeros en las actividades de clase.	
9	Capacidades coordinativas.	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas visitos en el periodo.	Realiza la evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas del periodo. Comprende la metodología de los exámenes tipo icfes.	
10	Clase Libre	Interés por la práctica de algún deporte.	Ejercicios de calentamiento. Práctica libre.	Se dividirá el espacio y el tiempo de la clase para la	Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo.	

				práctica de los siguientes deportes: Baloncesto Microfútbol Voleibol, mientras se califican algunos trabajos.	Ven en las actividades libres la posibilidad de practicar los deportes de su preferencia.	
--	--	--	--	--	---	--

Bibliografía: Libro teórico practico de la educación física.	
---	--

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Desarrollar un taller de consulta en clase. Sustentación del taller. Realización de ejercicios prácticos con asistencia del docente.	Explicación, aclaración y acompañamiento en las actividades y ejercicios de la unidad trabajadas y desarrollada en el salón y la cancha.	Realización de ejercicios gimnásticos más complejos con ayuda y acompañamiento del docente.