

PLAN INTEGRADO DE AREA Y DIARIO DE CAMPO

ÁREA: Ed. Física		GRADO: SEXTO		INTENSIDAD HORARIA: 1			
DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada				PERIODO: 1			
SEMANA:	ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	EJES TEMATICOS	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. - Flexibilidad Trote alrededor del patio Camina Skipping	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	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. 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 - Triceps 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	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Anatomía	Aparato locomotor	Sistema articular, óseo y muscular.	<p>Definición de cada sistema</p> <p>Observación de videos</p>	<p>Identifica el sistema óseo y muscular.</p> <p>Identifica las características y funciones del sistema óseo y muscular.</p>	
8	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Gimnasia	Para que sirven los ejercicios abdominales	<p>1. Ejercicios de calentamiento.</p> <p>2. Fortalecimiento de abdomen.</p>	<p>Circuito en colchonetas</p> <p>Combinados con actividades de trote.</p>	<p>Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo.</p> <p>Aplica los principios o elementos</p>	

	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.					aprendidos para desarrollar las cualidades o condiciones físicas.	
9		Gimnasia Evaluación De periodo	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas vistos 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. 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