

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 4°	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES
DOCENTE: YESID MIGUELCASTRO GIL	PERIODO: UNO	

ESTÁNDAR DE COMPETENCIA:

- Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física

Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas

Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
		Exploración	Construcción	Estructuración		
1	CONDUCTA DE ENTRADA	Reconocimiento de estudiantes, intereses, necesidades y expectativas.	Presentación del docente. Presentación del área de educación física. Consenso sobre las normas más importantes a tener en cuenta en el trabajo de los docentes y estudiantes en las diferentes áreas. Socialización del manual de convivencia.	Participación activa de los estudiantes en la construcción de las normas a tener en cuenta en el trabajo escolar por parte de los docentes y estudiantes.	Reconocimiento de las necesidades, intereses y expectativas de los educandos y del docente del área.	La conducta de entrada se realizó sólo con el grupo 3°3 dado, que soy el docente orientador de grupo y durante ésta semana sólo se trabajó con el grupo que la institución asignó para la dirección de grupo.
2	ESQUEMA CORPORAL .	Activación de saberes previos con preguntas sobre el nombre de las partes del cuerpo y sus funciones, además, de la	Ampliar conocimiento de las partes del cuerpo y sus funciones mediante la exposición de las principales partes	Representación gráfica de la figura humana y sus partes. Socialización de las funciones de las principales partes del cuerpo humano. Ejercicios de	Nombra las partes del cuerpo y sus respectivas funciones, además, usa el cuerpo como herramienta que permite relacionarnos con los compañeros y comunicar	Durante la semana, se logró trabajar el tema de ESQUEMA CORPORAL, de manera satisfactoria, sólo quedó pendiente para la próxima

Comentario [U1]: EL ANTES, QUE CONOCIMINETO DEBE TENER EL ESTUDIANTES PARA PODERSE APROPIAR DEL CONOCIMIENOT A RECIBIR

Comentario [U2]: Como voy a trabajar los conceptos a trabajar, que voy a enseñar

Comentario [U3]: Actividades de aplicación antes durante y después eje: talleres, cuestionarios, juegos, etc. Actividades que consolidan lo que se enseño.

Comentario [U4]: Total de semanas por periodo

		representación gráfica de su propio cuerpo.	del cuerpo y sus respectivas funciones.	reconocimiento de las partes del cuerpo. Realización de juegos y dinámicas en los cuales los estudiantes interactúen con sus diferentes partes del cuerpo. Calificación de tareas y compromisos sobre las partes del cuerpo y sus funciones.	sensaciones, sentimientos, ideas y estados de ánimo.	semana, la calificación en la planilla de las tareas y compromisos que realizaron los educandos con respecto al tema.
3	EL CALENTAMIENTO CORPORAL	El estudiante debe tener una idea del concepto de calentamiento corporal y debe inferir los beneficios del calentamiento corporal en la realización de una actividad física.	Concepto de calentamiento corporal. Beneficios del calentamiento corporal. Fases del calentamiento corporal. Práctica de calentamiento corporal	El docente explica el concepto de calentamiento corporal, luego se consigna el cuaderno y se amplía información sobre los beneficios del calentamiento corporal en la realización de una actividad física, seguidamente se explican las fases del calentamiento corporal y se realizan las prácticas de la teoría aprendida.	Comprende el concepto de calentamiento corporal, los beneficios de éste en la realización de actividades físicas y las fases para un adecuado desarrollo del calentamiento corporal.	
4	EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA	Los educandos deben estar en disposición de que el docente, realice una evaluación diagnóstica de las condiciones físicas de cada uno de los estudiantes, a través, de la aplicación de un test de preparación física.	El docente aplicará durante dos semanas una prueba diagnóstica de preparación física para establecer la condición física de cada uno de los estudiantes de la institución. Habilidades a evaluar: Flexión anterior del tronco. Salto vertical. Agilidad	Durante las semanas tres y cuatro el docente aplicará una serie de pruebas físicas para valorar el estado físico de los educando, se sistematizará la información de cada uno de ellos, para establecer las necesidades y fortalezas físicas de los estudiantes y hacer énfasis en las condiciones físicas a mejorar.	Participa activamente de los test de evaluación física, para establecer sus condiciones físicas en el momento inicial y final de cada semestre.	

			<p>Velocidad Fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales Capacidad de aceleración Test de Cooper (resistencia física) además, de toma de medicas corporales en talla y peso.</p>			
5	EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA	<p>Los educandos deben estar en disposición de que el docente, realice una evaluación diagnóstica de las condiciones físicas de cada uno de los estudiantes, a través, de la aplicación de un test de preparación física.</p>	<p>El docente aplicará durante dos semanas una prueba diagnóstica de preparación física para establecer la condición física de cada uno de los estudiantes de la institución.</p> <p>Habilidades a evaluar:</p> <p>Flexión anterior del tronco. Salto vertical. Agilidad Velocidad Fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales Capacidad de aceleración Test de Cooper (resistencia física) además, de toma de medicas corporales en talla y peso.</p>	<p>Durante las semanas tres y cuatro el docente aplicará una serie de pruebas físicas para valorar el estado físico de los educando, se sistematizará la información de cada uno de ellos, para establecer las necesidades y fortalezas físicas de los estudiantes y hacer énfasis en las condiciones físicas a mejorar.</p>	<p>Durante las semanas tres y cuatro el docente aplicará una serie de pruebas físicas para valorar el estado físico de los educando, se sistematizará la información de cada uno de ellos, para establecer las necesidades y fortalezas físicas de los estudiantes y hacer énfasis en las condiciones físicas a mejorar.</p>	<p>Participa activamente de los test de evaluación física, para establecer sus condiciones físicas en el momento inicial y final de cada semestre.</p>

6	Afianzamiento de movilidad articular en miembros superiores, inferiores y columna vertebral	Conocimientos previos sobre qué es una articulación, el reconocimiento corporal de la columna vertebral y los miembros superiores e inferiores.	Repaso sobre el reconocimiento de los segmentos corporales de la columna vertebral y los miembros superiores e inferiores. Seguidamente se realizarán ejercicios para afianzar los movimientos de los miembros superiores e inferiores y la columna vertebral.	Se hace un repaso para identificar los segmentos corporales estudiados en este tema. Luego se hacen ejercicios de estiramiento de la columna vertebral y flexibilidad, combinado con ejercicios de movilidad de los miembros superiores e inferiores.	Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos	
7	- Conformación de esquemas rítmicos gimnásticos	Se espera que los estudiantes reconozcan algunos patrones de coordinación y lateralidad.	Se realizarán actividades de coordinación rítmica, a través de la ejecución de movimientos por medio de ritmos musicales.	Se realizarán actividades de aeróbicos para niños con el fin de trabajar los esquemas de movimiento a través de ritmos musicales.	Realiza rutinas rítmicas sencillas a través de la práctica de aeróbicos	
8	Predeportivos para el atletismo	Los estudiantes deben hacer asociaciones del concepto de atletismo con algunos deportes con los que ellos referencien el atletismo.	Se trabajará con los estudiantes el reconocimiento de los diferentes deportes que conforman el atletismo.	El docente explicará por medio de material audio visual las diferentes disciplinas deportivas que hacen parte del atletismo.	Realiza juegos que llevan elementos técnicos y tácticos del atletismo.	
9	Desarrollo de habilidades motoras específicas tales como: carreras, saltos	Los estudiantes reconocerán las carreras y los saltos como disciplinas deportivas del atletismo.	Se realizarán prácticas deportivas de carreras y saltos	Se realizan ejercicios de calentamiento del atletismo, luego se hacen prácticas de carreras de velocidad y de salto alto, salto con obstáculos y salto largo.	Aplica su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	
10	Carreras de velocidad	Los educandos reconocen las diferentes	Se realizan actividades de carreras de	Aplicar un test inicial en el que se determine,	Realiza ejercicios que le permiten mejorar su rapidez al ejecutar	

		variantes de carreras de velocidad.	velocidad de 40 metros que se adaptan a los espacios deportivos de la institución.	con una distancia de 40 m, tanto el tiempo en las distancias de 20 m, 30 m y 40 m como cuál es la frecuencia máxima del niño entre los segmentos 10-20, 20-30, 30-40 m y los propios 40 m. Es una medición sencilla. Sólo basta con contar la cantidad de pasos en que recorre esos tres segmentos y el tiempo correspondiente, empleando la siguiente fórmula: $Fc = Cp / t$ Donde Fc representa la frecuencia media de los pasos, Cp es la cantidad de pasos realizados en cada segmento de 10 m especificado y t es el tiempo en segundos en esos segmentos.	desplazamientos en carreras de velocidad.	
11	Salto de longitud	Se activan conocimientos previos a través de preguntas, sobre los saltos de longitud.	El docente explica el concepto de saltos de longitud, seguidamente se hacen prácticas sobre saltos de longitud y se evalúa el desempeño de clase.	Conceptualización sobre saltos de longitud. Ampliación de saberes a través de videos sobre saltos de longitud. Calentamiento específico sobre saltos de longitud. Práctica pre-deportiva sobre saltos de longitud.	Ejecuta en una superficie totalmente plana saltos de longitud.	
12	Acondicionamiento físico enfocado al atletismo	Se espera que los educandos participen activamente de las actividades de	El docente propone actividades de acondicionamiento físico relacionadas	Se realiza un calentamiento corporal. se hacen diversos ejercicios de acondicionamiento	Realiza ejercicios físicos orientados a mejorar las	

		acondicionamiento físico enfocadas al atletismo.	con caminar, trotar, correr, saltar y lanzar.	físico como caminar, trotar, correr, saltar y lanzar objetos, se propone un carrusel de actividades.	habilidades físicas y motrices básicas para la práctica del atletismo.	
12	Acondicionamiento físico enfocado al atletismo	Se espera que los educandos participen activamente de las actividades de acondicionamiento físico enfocadas al atletismo.	El docente propone actividades de acondicionamiento físico relacionadas con caminar, trotar, correr, saltar y lanzar.	Se realiza un calentamiento corporal. se hacen diversos ejercicios de acondicionamiento físico como caminar, trotar, correr, saltar y lanzar objetos, se propone un carrusel de actividades.	Realiza ejercicios físicos orientados a mejorar las habilidades físicas y motrices básicas para la práctica del atletismo.	
13	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN	Los educandos tienen el espacio para recuperar y reforzar los conceptos y temas en los que presenten debilidades.	El docente asignará a los educandos que consideren que deben reforzar o recuperar conceptos y temáticas trabajadas en clase unas actividades de recuperación con el fin de que mejoren las competencias del área	El docente sugerirá a los educandos que presenten vacíos en las temáticas y competencias trabajadas, la realización de actividades adicionales de refuerzo.	Realiza ejercicios y actividades de recuperación sugeridos por el docente.	

Bibliografía:	http://www.efdeportes.com/efd148/juegos-predeportivos-de-atletismo.htm http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Tiempo%20y%20marca%201/atletismo/PROGRAMA%20ATLETISMO%20INICIACION%20C3%93N%201.pdf
---------------	--

Comentario [U5]: No solo la web gráfica, se debe colocar el nombre del autor y la fecha de consulta

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
<p>Presentación debida del uniforme de educación física para trabajar en la respectiva clase.</p> <p>Identificación los errores más frecuentes en la postura corporal.</p> <p>Reconocimiento de lateralidad, derecha izquierda, adelante atrás.</p> <p>Ejecución de movimientos coordinados entre ojo, mano y pie.</p> <p>Reconocimiento de los fundamentos básicos del atletismo.</p> <p>Reconocimiento de los fundamentos básicos del fútbol de salón.</p> <p>Reconocimiento de las partes del cuerpo.</p>	<p>Presentación de videos sobre los fundamentos de la coordinación óculo manual y óculo pédica.</p> <p>Presentación de videos sobre los fundamentos del fútbol de salón.</p> <p>Presentación de videos sobre los fundamentos del atletismo.</p>	<p>Consultas sobre los fundamentos básicos del fútbol de salón.</p> <p>Consultas sobre los fundamentos básicos del atletismo.</p> <p>Consulta sobre los conceptos de coordinación general y coordinación óculo manual y óculo pédica.</p>