

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 5°		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES			
DOCENTE: YESID MIGUEL CASTRO GIL				PERIODO: UNO			
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA:							
• Identifica el valor de la condición física y su importancia para la salud. • Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física • Identifica pruebas que indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra los resultados • Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo • Desarrollo de habilidades motoras específicas tales como: carreras, saltos y lanzamientos							
SEMANA:		EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	CONDUCTA DE ENTRADA		Exploración	Construcción	Estructuración		
			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.	
2	EL CALENTAMIENTO CORPORAL		El estudiante debe tener una idea del concepto de calentamiento corporal y debe inferir los beneficios del calentamiento corporal en la	Concepto de calentamiento corporal. Beneficios del calentamiento corporal Fases del 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	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.	

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.

		realización de una actividad física.	Práctica de calentamiento corporal	una actividad física, seguidamente se explican las fases del calentamiento corporal y se realizan las prácticas de la teoría aprendida.		
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 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.	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.	
5	EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA	Los educandos deben estar en disposición de que el docente, realice una evaluación	El docente aplicará durante dos semanas una prueba diagnóstica de	Durante las semanas tres y cuatro el docente aplicará una serie de pruebas físicas para valorar el estado físico	Participa activamente de los test de evaluación física, para establecer sus condiciones físicas en el momento inicial y final de	

		diagnóstica de las condiciones físicas de cada uno de los estudiantes, a través, de la aplicación de un test de preparación física.	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 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.	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.	cada semestre.	
	Patrones básicos de locomoción	Se espera que los educandos tengan un reconocimiento de patrones básicos de locomoción, adelante, atrás, izquierda, derecha, arriba, diagonal.	Se indagarán saberes previos sobre el tema, se abordará el concepto de patrones básicos de locomoción y se realizarán actividades para reafirmar los conocimientos y las competencias básicas de locomoción.	El docente activa saberes previos a través de preguntas sobre el reconocimiento del concepto de patrones básicos de locomoción, seguidamente se realiza el juego "El Rey David", el cual consiste en el seguimiento de órdenes, con el fin de evaluar el reconocimiento de los estudiantes con relación a los patrones básicos de locomoción y finalmente se realizan actividades de	Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas.	

				desplazamiento adelante, atrás, arriba, a la derecha, a la izquierda, a la derecha, diagonal, caminando, trotando, corriendo, saltando.		
6	-Gimnasia educativa Lateralidad	Se activan saberes previos a través de preguntas sobre el concepto de lateralidad y la importancia de la lateralidad en la vida cotidiana.	El docente explica el concepto de lateralidad y la importancia que representa para las personas el dominio de dicha competencia. Seguidamente se hacen ejercicios de reconocimiento de lateralidad y de aplicación.	Preguntas sobre lateralidad para activar conocimientos previos. Actividades de reconocimiento de lateralidad, izquierda, derecha, diagonal, adelante, atrás etc. Juegos de aplicación de lateralidad. Seguimiento de órdenes. Evaluación de la participación en las actividades sugeridas por el docente.	.se desplace en diferentes direcciones siguiendo patrones de lateralidad	
7	Coordinación	Se activan saberes previos sobre el concepto general de coordinación.	Estudiantes y docente construyen el concepto de Coordinación y la importancia de ésta competencia en el desarrollo del ser humano.	Preguntas sobre coordinación para activar conocimientos previos. Calentamiento corporal. Ejercicios de coordinación óculo-manual, y óculo-pédica. Práctica de aeróbicos para desarrollar la coordinación a través del ritmo.	Desplazamiento en diferentes direcciones, coordinando movimiento de ojo, brazo y piernas	
8	-EQUILIBRIO	Se activan saberes previos sobre el concepto equilibrio	El docente explica el concepto de equilibrio y las implicaciones de ésta competencia para el ser humano.	Preguntas sobre equilibrio para activar conocimientos previos. Ejecución de ejercicios individuales y en pareja de sostenimiento de equilibrio.	Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.	

				Recorrido de un carrusel de ejercicios sobre equilibrio. Evaluación de la clase a través de la participación de los estudiantes.		
9	Acondicionamiento físico enfocado al atletismo	Se espera que los estudiantes realicen actividades de acondicionamiento físico, como caminar, trotar, correr, saltar etc.	El docente explica la importancia que tiene un buen acondicionamiento físico para la salud. Se realizan actividades de acondicionamiento físico a través de actividades cardio vasculares y cardio pulmonares.	Se una charla sobre el acondicionamiento físico. Se realiza un calentamiento corporal. Se realizan ejercicios de acondicionamiento cardio- pulmonar. Se realizan actividades de recuperación física a través de estiramiento muscular y reposo. Se evalúan las actividades realizadas y se valora el trabajo de cada estudiante en la clase.	Realiza ejercicios físicos orientados a mejorar las habilidades físicas y motrices básicas para la práctica del atletismo.	
10	Desarrollo de habilidades motoras específicas tales como: carreras, saltos	Se espera que los educandos participen activamente de las actividades sobre desarrollo de habilidades motoras como caminar, trotar, correr, saltar.	El docente explica el concepto de habilidades motoras específicas como caminar, trotar, correr, saltar y la implicación de dichas habilidades en el desempeño de las personas en la vida cotidiana.	Charla sobre las habilidades motoras específicas. Calentamiento corporal. Juegos y dinámicas que impliquen desplazamiento. Ejercicios físicos sobre las habilidades motoras. Evaluación del desempeño de cada estudiante en la clase.	Aplica su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	
11	Aplicación del concepto de ritmo a los esquemas motrices.	Se indaga a los estudiantes sobre el concepto de ritmo.	El docente con los estudiantes construyen el concepto de ritmo. Se realiza un calentamiento corporal y la	Se realiza un calentamiento corporal. Se realiza una práctica de aeróbicos. Se realizan ejercicios de recuperación física. Se evalúa el	Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales.	

			ejecución de movimientos a través del seguimiento de ritmos musicales.	desempeño de los estudiantes en la clase.		
12	Aplicación del concepto ritmo a los esquemas motrices.	Se continúa con el desarrollo de competencias motrices a través del ritmo.	Se continúa profundizando en el desarrollo de competencias motrices a través del ritmo, empleando movimientos con la utilización de música.	Se realizan actividades de calentamiento corporal y ejecución de movimientos por medio de la música. Se emplearan varios ritmos musicales para coordinar movimientos a través del baile.	Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales.	
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 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:	
---------------	--

Comentario [U4]: No solo la webgrafía, se debe colocar el nombre del autor y la fecha de consulta

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

cuerpo.		
---------	--	--

