

Planeación de aula.

Grado:4°	Área/Asignatura: EDUCACION FISICA.	Fecha 20 FEB Al 28 FEB/2023
Docente / C.D.A.: JOSE ALDON RINCON TURIZO.		
Sede: CICUCO #1	Periodo Académico: PRIMERO	
Eje temático: 1CUALIDADES FISICAS MOTRICES: 1 Resistencia...2. Fuerza...3. Flexibilidad...4. Velocidad...5. Agilidad.6. Coordinación...7. Ritmo.8. Equilibrio.		
Tiempo de Ejecución: Siete (07) días hábiles.		

Identificación

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes

Identificar los conceptos de resistencias, fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad, coordinación, ritmo y equilibrio.

Conocer las capacidades básicas de los niños y niñas y su importancia en el desarrollo motriz de su cuerpo.

Interiorizar y poner en práctica la importancia que tiene el cuidado de su cuerpo y el de los demás.

Colocar en práctica hábitos de vida saludable

2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)

E.B.C: Cuida de su cuerpo y propende por el bienestar de los demás.

Favorece el dominio de las habilidades y destreza propias de las cualidades Básicas.

3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados

Realiza dinámica de presentación e identificación en su entorno social, como parte de su vida cotidiana.

Lidera actividades recreativas y deportivas.

Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.

Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.

Utiliza distintas calidades de movimiento acordes con las exigencias de adecuación del tono muscular y con el espacio-tiempo.

4. Recursos y materiales

-Fotocopias -Textos de educación física 4º grado -Marcadores -Tablero, cancha polideportiva, cuerdas, pito, aros, conos, vallas. Etc.

1. Inicio /exploración de saberes previos

Calentamiento (Estiramiento)

Desarrollo de un jugo (El tigre y las ovejas)

15 minutos

2. Contenido / Estructuración

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades deportivas teniendo en cuenta la ergonomía e higiene corporal?

1. Resistencia.
2. Fuerza.
3. Flexibilidad.
4. Velocidad.
5. Agilidad.
6. Coordinación.
7. Ritmo.
8. Equilibrio.

30 minutos**3. Práctica / Transferencia**

Conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de formas jugadas.

Aplicación de las distintas formas de desplazamiento adaptándolas a las condiciones de cada situación.

Aplicación e interpretación de los recursos expresivos del cuerpo y el ritmo.

Desarrollo de la flexibilidad.

Desarrollo de la velocidad de reacción con distintos tipos de estímulos auditivos, táctil y visual.

Desarrollo de la fuerza mediante la auto carga.

Desarrollo de la resistencia mediante una coreografía.

Realización de la velocidad de reacción mediante actividades por grupo.

45 minutos cada Actividad.**4. Descripción de la Evaluación y Valoración / cierre**

La evaluación a realizarse en educación física será la formativa desde su inicio de la clase hasta su terminación o fase final.

Otra manera de evaluar a los estudiantes será los exámenes teóricos para constatar conocimientos.

También utilizaremos la Rúbrica de Evaluación que determinan la calidad de la ejecución de los estudiantes.

ASPECTOS A EVALUAR	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL
DEJAR JUGAR				
DESPLAZAMIENTO TRAS PASE				
COLOCACIÓN DEFENSIVA ADECUADA				

JOSE ALDON RINCON TURIZO.

DOCENTE PRIMARIA GRADO 4 SEDE 1

IEATANSM – CICUCO 2023