

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
<p>Identificar los conceptos de resistencias, fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad, coordinación, ritmo y equilibrio.</p> <p>Conocer las capacidades básicas de los niños y niñas y su importancia en el desarrollo motriz de su cuerpo.</p> <p>Interiorizar y poner en práctica la importancia que tiene el cuidado de su cuerpo y el de los demás.</p> <p><input type="checkbox"/> Colocar en práctica hábitos de vida saludable</p>
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
<p>E.B.C: Cuida de su cuerpo y propende por el bienestar de los demás.</p> <p>.</p> <p><input type="checkbox"/> Favorece el dominio de las habilidades y destreza propias de las cualidades Básicas.</p>
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 4° grado -Marcadores -Tablero, cancha polideportiva, cuerdas, pito, aros, conos, vallas. Etc.

1. Inicio /exploración de saberes previos

Calentamiento (Estiramiento)

Desarrollo de un juego (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