



COLEGIO PARROQUIAL SAN GABRIEL DE LA DOLOROSA  
PLAN DE ASIGNATURA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Grado: Primero

Periodo: **Primero**

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

**Docente:**

**Pregunta Problematizadora:** ¿Qué siente mi cuerpo cuando explora el movimiento?

**Competencias:** Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

**Estándares básicos de competencias**

**Motriz**

Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**Expresiva corporal**

Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.

**Axiológica corporal**

Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

**Indicadores de Desempeño**

**Cognitivo**

Ejecuto las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

**Praxeológico**

Manifiesto de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarme a partir de juegos en la actividad física.

**Axiológico**

Pongo en práctica acciones de cuidado sobre mi cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

**Semana**

**Ejes  
Temáticos**

**Estrategias Metodológicas**

**Recursos**

**Acciones  
Evaluativas**

1	Primeros hábitos de la vida social (Higiénicos y comportamentales) en la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galería de imágenes</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Correo institucional</li> <li>• Chat de plataformas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamiento</li> <li>• Asistencia</li> </ul>
2	Reconocimiento básico del cuerpo: En las extremidades superiores e inferiores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas institucionales</li> <li>• Web</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de actitudes</li> <li>• Saberes previos</li> </ul>
3	Hábitos y normas de seguridad personales relacionados con los implementos deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> <li>• Creatividad de clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabación de audios</li> <li>• Bailes</li> <li>• Fichero en juegos de entretenimiento</li> <li>• Tablero</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de estudio</li> <li>• Pruebas de atención</li> <li>• Actividades en el aula</li> <li>• Actividades investigativas (Como: Tareas extra escolares y consultas)-</li> </ul>
4	Rondas y juegos que integren el esquema corporal – La imagen corporal – El ajuste corporal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> <li>• Ilustraciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteleros e imágenes de base</li> <li>• Prácticas de la clase experimental</li> <li>• Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba del 10% en cada periodo</li> </ul>
5	Formas básicas y primeras combinaciones de movimiento: Caminar – Correr – Saltar (Ritmos lento – Rápido).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas mentales.</li> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB).</li> <li>• La voz del docente</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronómetros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de los deberes</li> <li>• Revisión del cuaderno</li> <li>• Quices</li> <li>• Praxis individual</li> </ul>
6	Ubicación en el entorno, a través de juegos pre deportivos: Izquierda – Derecha – Arriba – Abajo – Adelante – Atrás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis colectiva</li> </ul>
7	<b>EVALUACIÓN DE PERIODO</b>			

	<b>Praxis:</b> Formas básicas y combinaciones de lateralidad – Desplazamiento – Coordinación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de animación</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas de baloncesto – Fútbol – Voleibol – Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición de clase práctica en los ejercicios</li> </ul>
<b>8</b>	Dinámica del movimiento corporal. (Relacionados con objetos – Sin objetos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerdas como: (Lazos personales – Manilas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposiciones</li> </ul>
<b>9</b>	Ejercicios de corta duración con pulsaciones de baja, media y alta frecuencia cardiaca y pulsaciones en forma adecuada con vuelta a la calma (Recuperación).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arcos de fútbol: (Grandes – Mini arcos)</li> <li>• Aros plásticos</li> <li>• Clavas de madera</li> <li>• Testigos de atletismo</li> <li>• Raquetas de tenis</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Tizas</li> <li>• Bates de béisbol</li> <li>• Malla de voleibol</li> <li>• Petos</li> <li>• Juegos de mesa</li> <li>• Tapas plásticas</li> <li>• Escaleras de coordinación</li> <li>• Bastones de madera</li> <li>• Baldes o canecas</li> <li>• Globos</li> <li>• Vasos desechables</li> <li>• Cocas plásticas</li> <li>• Colores</li> <li>• Cuaderno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión: (Autoevaluación – Heteroevaluación)</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Autocontrol del propio aprendizaje</li> </ul>
<b>10</b>	Ejercicios pre deportivos y juegos lúdicos que requieran de hidratación antes, durante y el después de cada actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de problemas</li> <li>• Interés por responder</li> <li>• Tareas relacionadas con exigencias de alto nivel</li> <li>• Banco de preguntas</li> </ul>

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fotocopias</li><li>• Patio</li><li>• Aula de clase</li><li>• Bancas</li><li>• Escaleras del edificio</li><li>• Señalizaciones para juegos</li><li>• Papel iris - Block</li></ul> |  |
|--|--|--|--|--|