



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

Grado: Sexto

Periodo: Primero

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

Docente:

Pregunta Problematicadora: ¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?

Competencias: Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

Estándares básicos de competencias

Motriz

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Expresiva Corporal

Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.

Axiológica Corporal

Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

Indicadores de Desempeño

Cognitivo

Identifico las diferentes pruebas que me permiten conocer mi condición física y respuesta deportiva.

Praxeológico

Conozco los resultados de las pruebas físicas y de convivencia apropiándome de ellas para desarrollar acciones que aporten a mi calidad de vida.

Axiológico

Valoro la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.

Semana

Ejes Temáticos

Estrategias Metodológicas

Recursos

Acciones Evaluativa

1	Dibujar y reconocer los principales huesos del cuerpo humano y la función que desempeñan.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo colaborativo. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Galería de imágenes • Hidratación • Correo institucional • Chat de plataformas • Plataformas institucionales • Web • Grabación de audios • Bailes • Fichero en juegos de entretenimiento • Tablero • Marcadores • Carteleras e imágenes de base • Prácticas de la clase experimental • Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente) • Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB). • La voz del docente • Silbatos • Cronómetros • Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato – 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento • Asistencia • Escala de actitudes • Saberes previos • Pruebas de estudio • Pruebas de atención • Actividades en el aula • Actividades investigativas (Como: Tareas extra escolares y consultas)- • Prueba del 10% en cada periodo • Revisión de los deberes • Revisión del cuaderno • Quices • Praxis individual • Praxis colectiva
2	Test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Línea del tiempo, según el tema 		
3	Aplicación e importancia del calentamiento físico teniendo en cuenta su estructura general y específica.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica) 		
4	Elaborar y presentar un manual de hábitos de higiene, limpieza y presentación personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad de clase • Infografía • Cómic 		
5	Investigar, seleccionar y clasificar un grupo de alimentos necesarios para una dieta balanceada.	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustraciones. • Mapas mentales. • Mapas conceptuales. 		
6	Investigar medidas de seguridad y prevención en las formaciones, los desplazamientos y espacios físicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Proyección de videos • Sustentaciones. 		
7	<p align="center">EVALUACIÓN DE PERIODO</p> <p>Praxis: Investigar medidas de seguridad y prevención en las formaciones, los desplazamientos y espacios físicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informes de lectura • Presentación de diapositivas. 		

<p>8</p>	<p>Ejercicios para comprender la importancia de la respiración y la relajación en el control y dominio de la corporalidad. (Trotar largas distancias, regulando la respiración).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música de animación • Juego de palabras • Conceptos para promover • Fichas de trabajo • Glosario de clase 	<p>Pelotas de baloncesto – Fútbol – Voleibol – Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas como: (Lazos personales – Manilas) • Arcos de fútbol: (Grandes – Mini arcos) • Aros plásticos • Clavas de madera • Testigos de atletismo • Raquetas de tenis • Colchonetas • Tizas • Bates de béisbol • Malla de voleibol • Petos • Juegos de mesa • Tapas plásticas • Escaleras de coordinación • Bastones de madera • Baldes o canecas • Globos • Vasos desechables • Cocas plásticas • Colores • Cuaderno 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición de clase práctica en los ejercicios • Exposiciones • Reflexión: (Autoevaluación – Heteroevaluación) • Creatividad • Autocontrol del propio aprendizaje • Solución de problemas • Interés por responder • Tareas relacionadas con exigencias de alto nivel • Banco de preguntas
<p>9</p>	<p>Actividades para explorar los diferentes cambios fisiológicos que producen la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje cooperativo • Secuencias didácticas 		
<p>10</p>	<p>Actividades para evaluar los diferentes cambios fisiológicos que producen la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Construcción de gráficos y cuadros 		

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