



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

Grado: Quinto Periodo: **Segundo** Fecha de inicio:
Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales) **Docente:**

Pregunta Problematicadora: ¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?

Competencias: Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

Estándares básicos de competencias

Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Indicadores de Desempeño

Cognitivo	Praxeológico	Axiológico
Reconozco las diferentes condiciones físicas en las prácticas corporales.	Desarrollo las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Muestro interés por mejorar las condiciones físicas en el deporte.

Semana	Ejes Temáticos	Estrategias Metodológicas	Recursos	Acciones Evaluativas
---------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------	-----------------------------

1	Explorar el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído, sin que intervenga la vista.	<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 – 	<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	Realización de juegos que requieren posturas específicas para lanzar y saltar.	<ul style="list-style-type: none"> • Línea del tiempo, según el tema 		
3	Realización de juegos que requieren posturas específicas para patear, caminar y correr.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica) 		
4	Realización de juegos que requieren posturas específicas de gateo y galope	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad de clase 		
5	Realización de juegos que requieren posturas de flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía • Cómic • Ilustraciones. 		
6	Percepción de la contracción y relajación al inspirar, y relajación al espirar.	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas mentales. • Mapas conceptuales. 		
7	<p align="center">EVALUACIÓN DE PERIODO</p> <p>Praxis: Percepción de la contracción y relajación al inspirar, y relajación al espirar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. • Proyección de videos • Sustentaciones. • Informes de lectura 		
8	Sincronización de movimientos que involucren orientación: Trayectoria,			

	dirección y ubicación siguiendo un ritmo propio y extremo.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de diapositivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos de plato – Pelotas de baloncesto – Fútbol – Voleibol – Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras) 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición de clase práctica en los ejercicios
9	Ejercicios de ubicación y orientación: Distancia, dirección y trayectoria en actividades de iniciación deportiva, percepciones táctiles, auditivas y visuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Música de animación • Juego de palabras • Conceptos para promover • Fichas de trabajo 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
10	Ejercicios básicos: Lanzar con una mano la pelota, y con la otra golpearla.	<ul style="list-style-type: none"> • Glosario de clase • Aprendizaje cooperativo • Secuencias didácticas • Construcción de gráficos y cuadros 		

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