



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

Grado: Sexto

Periodo: **Segundo**

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

Docente:

Pregunta Problematicadora: ¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?

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

Describo coherentemente algunas acciones de la gimnasia básica.

Praxeológico

Ejecuto y exploro acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando mis capacidades físicas.

Axiológico

Disfruto realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

Semana

**Ejes
Temáticos**

Estrategias Metodológicas

Recursos

**Acciones
Evaluativas**

1	Carreras para diferenciar y controlar estados de relajación y tensión a partir del uso adecuado de la respiración.	<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	Carreras para diferenciar y controlar estados de relajación y tensión a partir del uso adecuado de la respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Línea del tiempo, según el tema • Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica) 		
3	Conocer el objetivo de la sudoración y elevación de la frecuencia cardiaca durante la realización de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad de clase • Infografía 		
4	Primeras fundamentaciones y desarrollo de las pruebas atléticas	<ul style="list-style-type: none"> • Cómic • Ilustraciones. 		
5	Clasificar las pruebas de campo y de pista	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas mentales. 		
6	Calentamiento general y específico de acuerdo con las pruebas atléticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas conceptuales. • Lluvia de ideas. 		
7	<p align="center">EVALUACIÓN DE PERIODO</p> <p>Praxis: Desarrollo de los lanzamientos (Pelotas de diferentes tamaños y pesos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de videos • Sustentaciones. • Informes de lectura 		
8	Desarrollo de saltos longitudinales (Carrera – Impulso – Caída).			

9	Desarrollo de la carrera (Skipping – Braceos – Elevación de rodillas).	<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
10	Valoración de fortalezas y descubrimiento de debilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Música de animación • Juego de palabras • Conceptos para promover • Fichas de trabajo • Glosario de clase • Aprendizaje cooperativo • Secuencias didácticas • Construcción de gráficos y cuadros 	<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

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