



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

**Grado:** Cuarto

**Periodo:** Tercero

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas)

**Docente:**

**Pregunta Problematicadora:** ¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?

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

**Estándares básicos de competencias**

**Motriz**

Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

**Expresiva Corporal**

Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

**Axiológica corporal**

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

**Indicadores de Desempeño**

**Cognitivo**

Asocio los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.

**Praxeológico**

Desarrollo diferentes prácticas corporales que permiten el trabajo en equipo.

**Axiológico**

Muestro interés por mejorar mis condiciones físicas en las actividades deportivas.

Semana	Ejes Temáticos	Estrategias Metodológicas	Recursos	Acciones Evaluativas
1	Test de potencia en miembros inferiores (Salto).	• Trabajo Individual.	• Galería de imágenes • Hidratación	• Comportamiento

2	Test de fuerza y resistencia abdominal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo colaborativo.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> <li>• Creatividad de clase</li> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Mapas mentales.</li> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> <li>• Música de animación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correo institucional</li> <li>• Chat de plataformas</li> <li>• Plataformas institucionales</li> <li>• Web</li> <li>• Grabación de audios</li> <li>• Bailes</li> <li>• Fichero en juegos de entretenimiento</li> <li>• Tablero</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Carteleras e imágenes de base</li> <li>• Prácticas de la clase experimental</li> <li>• Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente)</li> <li>• Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB).</li> <li>• La voz del docente</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronómetros</li> <li>• Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato – Pelotas de baloncesto – Fútbol – Voleibol –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia</li> <li>• Escala de actitudes</li> <li>• Saberes previos</li> <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> <li>• Prueba del 10% en cada periodo</li> <li>• Revisión de los deberes</li> <li>• Revisión del cuaderno</li> <li>• Quices</li> <li>• Praxis individual</li> <li>• Praxis colectiva</li> </ul>
3	Test de resistencia aeróbica.			
4	Test de flexibilidad.			
5	Test de fuerza de brazos.			
6	Test de velocidad.			
7	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN DE PERIODO</b></p> <p><b>Praxis:</b> Primeras combinaciones deportivas – Duatlones (Correr).</p>			
8	Combinaciones deportivas – Triatlones (Correr).			
9	Combinaciones deportivas (Fútbol – Baloncesto).			
10	Combinaciones deportivas (Fútbol – Balonmano).			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>	<p>Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerdas como: (Lazos personales – Manilas)</li> <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> <li>• Fotocopias</li> <li>• Patio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición de clase práctica en los ejercicios</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Reflexión: (Autoevaluación – Heteroevaluación)</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Autocontrol del propio aprendizaje</li> <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>• Aula de clase</li><li>• Bancas</li><li>• Escaleras del edificio</li><li>• Señalizaciones para juegos</li><li>• Papel iris - Block</li></ul> |  |
|--|--|--|---|--|