



MUNICIPIO DE PEREIRA

“INSTITUCION EDUCATIVA”

**INSTITUTO TECNICO SUPERIOR**

Preescolar – Primaria y Bachillerato Industrial

Aprobado por Resolución N°.456 de Octubre 14 de 2004

Nº DANE 166001002061 NIT 891480070-7

**PLAN DE CLASE**

DOCENTE	AREA	ASIGNATURA
Francia Jeannethe Diaz Anzola, Angela María Trejos Aricama, Diana Marcela Rosero Ortiz, Liliana Palacio Machado, María Cristina Marín Celis	Educación Física	Educación Física
NIVEL	GRADO	GRUPOS
Básica primaria	1º	1 ,2, 3, 4, 5
CORTE EVALUATIVO		SEMANA
Periodo de tiempo transcurrido entre la primera y la décima semana lectiva de trabajo académico con estudiantes.		Semana 9

ESTANDAR BASICO POR CORTE EVALUATIVO	ELEMENTO DE COMPETENCIA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
1. Realizar los movimientos del calentamiento adecuadamente.  2. Ubicarse en lugares determinados, estableciendo adecuadamente relaciones espaciales.  3. Participar en diferentes tipos de juegos como rondas, juegos de relevo, juegos tradicionales, etc.	1. El cuerpo 2. El calentamiento y su importancia 3. Patrones básicos de locomoción y manipulación	1. Expresa en sus comportamientos interés y gusto por la clase. 2. Reconoce la importancia del calentamiento, sus ventajas y beneficios al realizarlo. 3. Aplica la coordinación, el equilibrio y el ritmo de acuerdo a las actividades propuestas en clase. 4. Identifica los patrones básicos de locomoción y manipulación en las actividades cotidianas. 5. Sigue instrucciones dadas para participar en juegos de relevos rondas y mini competencias.



MUNICIPIO DE PEREIRA

“INSTITUCION EDUCATIVA”

**INSTITUTO TECNICO SUPERIOR**

Preescolar – Primaria y Bachillerato Industrial

Aprobado por Resolución N°.456 de Octubre 14 de 2004

Nº DANE 166001002061 NIT 891480070-7

<b>CONDUCTA DE ENTRADA</b>	<p>Se realizaran ejercicios de calentamiento muscular y estiramiento.</p> <p>El objetivo a trabajar es que los niños reconozcan la importancia de que antes de dar inicio a una actividad deportiva o física se deben prepararlos músculos, articulaciones, en si todo el cuerpo para evitar un accidente o lesiones.</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>PREGUNTA ORIENTADORA</b></p> <p>¿Por qué debemos realizar calentamiento antes de iniciar el ejercicio? Con esta pregunta se inicia la actividad, donde los padres le preguntaran a los niños y así realizar una lluvia de ideas previas, de allí ver el siguiente video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30">https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30</a></p> <p>Posteriormente al ver el video se realizaran ejercicios suaves y con frecuencia de 10 a 20 segundos por musculo trabajado. Con ayuda de los padres o acudientes se verá un video el cual indica cómo y de qué forma se realizan los ejercicios. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hvEbK6AxjSo">https://www.youtube.com/watch?v=hvEbK6AxjSo</a></p> <p>Los ejercicios realizados se irán alternando con ejercicios de respiración inhalar y exhalar.</p> <p>Al finalizar los ejercicios de calentamiento se dispondrán a jugar con una pelota o balón donde se ubicaran en parejas frente a frente a una distancia determinada y se lanzaran el balón uno al otro con diferentes intensidades tanto de velocidad como de diferentes alturas. Ello con el fin de atraparlo con las dos manos o solo con una.</p>
<b>REFUERZO DE APRENDIZAJE</b>	<p>En las clases que se han realizado en el colegio de educación física siempre se ha iniciado con ejercicios de calentamiento, por ello el padre o acudiente le pedirá al niño que le muestre que ejercicios se han realizado en el colegio y como se deben hacer de forma correcta.</p> <p>El niño lanzara el balón hacia arriba con sus dos brazos a diferente alturas y tendrá que atraparlo sin dejarlo caer, si lo deja caer tendrá que realizar una penitencia.</p>



MUNICIPIO DE PEREIRA

“INSTITUCION EDUCATIVA”

**INSTITUTO TECNICO SUPERIOR**

Preescolar – Primaria y Bachillerato Industrial

Aprobado por Resolución N°.456 de Octubre 14 de 2004

Nº DANE 166001002061 NIT 891480070-7

	<p>Ver video de yoga para niños y realizar los ejercicios allí propuestos diariamente en familia.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ww03jlaJNqs">https://www.youtube.com/watch?v=ww03jlaJNqs</a></p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Los niños realizaran un dibujo en donde se evidencie la importancia de realizar ejercicios de calentamiento.</p>
<b>RECURSOS TECNOLÓGICOS</b>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30">https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ww03jlaJNqs">https://www.youtube.com/watch?v=ww03jlaJNqs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hvEbK6AxjSo">https://www.youtube.com/watch?v=hvEbK6AxjSo</a></p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>Las actividades propuestas se deben desarrollar en el cuaderno de integrado</p>