



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   |
|---|--|--|
| Doris Galvis Loaiza<br>Diana Marcela Arana<br>Gloria Elena Álvarez<br>José Manuel Salazar   | Educación física   | Educación física   |
| NIVEL   | GRADO  | GRUPO  |
| Primaria  | 4º   | 1,2,3,4  |
| CORTE EVALUATIVO  |  | SEMANA   |
| II  |  | 4  |
| ESTANDAR BASICO POR CORTE EVALUATIVO  | ELEMENTO DE COMPETENCIA  | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>2. Aplicar reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</li> <li>3. Aceptar y poner en práctica las reglas de juego.</li> <li>4. Explorar sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.</li> <li>5. Explorar movimientos con diferentes ritmos musicales..</li> </ol> | <p>Tomar conciencia sobre la importancia de la educación Física, la recreación y el deporte en el desarrollo integral del ser humano, a través de la adquisición de hábitos saludables en las actividades físicas y las prácticas deportivas con el fin de mejorar su calidad de vida.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce la movilidad articular de sus miembros superiores e inferiores y la columna vertebral en la ejecución de ejercicios, en el deporte y en su quehacer diario.</li> <li>2. Ejecuta con eficiencia las diferentes formas de la actividad físico deportivo y reconoce el ejercicio físico como una alternativa de vida saludable y de utilización del tiempo libre.</li> <li>3. Participa activamente en rondas y juegos tradicionales propuestos</li> <li>4. Desarrolla destrezas motrices por medio de juegos y rondas tradicionales</li> <li>5. Elabora juegos de salón con diferentes materiales, haciendo uso de sus destrezas y habilidades motrices finas</li> <li>6. Se relaciona adecuadamente con los demás miembros del grupo en el juego y en el deporte.</li> </ol> |
| CONDUCTA DE ENTRADA   | <p>TRANSVERSALIDAD DE LAS DEMAS AREAS DEL CONOCIMIENTO.<br/>           CONCEPTUALIZACION EN GRUPO SOBRE LA DIFERENCIA ENTRE LA CALISTENIA ESTATICA Y DINAMICA.ARTICULACION E IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS CON RUTINAS RITMICAS.<br/>           AEROBICOS COMO DISCIPLINA INTEGRADORA DE LOS SABERES PREVIOS.</p>   |  |
| DESARROLLO  | <p>LOS ESTUDIANTES PODRAN REALIZAR EJERCICIOS DINAMICOS Y DE TRASLACION SOBRE ESPACIOS Y SUPERFICIES DESTINADAS PARA EL EJERCICIO FISICO.<br/>           SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES TANTO ESTATICOS COMO DINAMICOS CON AEROBICOS, COMBINANDO AMBAS RUTINAS.<br/>           SE ELABORARA POR ESCRITO UN PLAN DE RUTINA DE EJERCICIOS TANTO ESTATICOS, DINAMICOS Y AEROBICOS.</p>  |  |
| REFUERZO DE APRENDIZAJE   | <p>DISCRIMINACION DE LOS EJERCICIOS DINAMICOS PARA CONSTRUIR UNA RUTINA DE MOVIMIENTOS COORDINADOS. DESDE EL GATEO, LAS CUNCLILLAS, CAMINAR, LA MARCHA, EL TROTE EN SUS TRES DESPLAZAMIENTOS, LA CARRERA, DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ARTICULACION DE MANOS Y PIES.<br/>           REALIZACION DE PAUSAS ACTIVAS DEL MANEJO Y CONTROL DE LA RESPIRACION ENTRE CADA EJERCICIO, PARA EVITAR TRAUMATISMOS RESPIRATORIOS.<br/>           LA MUSICA COMO APORTE DINAMICO Y DE ESTIMULACION PARA REALIZAR LOS AEROBICOS.</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

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>EVALUACIÓN</b>            | ELABORACION DE CARTELES CON DISCRIMINACION DEL PASO A PASO- STEP BY STEP DE UNA RUTINA DE EJERCICIOS CON CALISTENIA DESDE LA OPTIMIZACION DE LO APRENDIDO EN SU LUDICA Y COTIDIANIDAD EN UN PROYECTO DE VIDA PARA SU FORMACION FISICA, MENTAL Y DE CONVIVENCIA.   |
| <b>RECURSOS TECNOLÓGICOS</b> | ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DEL EJERCICIO FISICO, TALES COMO LLANTAS, CONOS, PALOS DE ESCOBA, BALLETTILLAS DE COLOR, BAFLES Y RUTINAS MUSICALES.   |
| <b>OBSERVACIONES</b>         | LOS ALUMNOS MOSTRARAN UN PLAN DE TRABAJO EN FORMATOS FISICOS DE LAS RUTINAS DE CALISTENIA.<br>DEBERAN HACER CONTROL PERSONAL SOBRE LAS TECNICAS DE RESPIRACION.<br>SE TENDRA ENCUESTA EN ESTA SEMANA LO REITERATIVO DEL PLAN DE CLASES PARA ESTA AREA DEBIDO A LA COMPLEJIDAD DE LOS TEMAS Y SE REPETIRAN HASTA NO COMPLETARSE EL DESARROLLO DEL TRABAJO CON TODOS LOS ESTUDIANTES. |