

Planeación de aula.

Grado:4°	Área/Asignatura: EDUCACION FISICA.	Fecha 17 AGO Al 29 SEPT/2023
Docente / C.D.A.: JOSE ALDON RINCON TURIZO.		
Sede: CICUCO #1	Periodo Académico: TERCERO	
Eje temático: GIMNASIA A MANOS LIBRES.		
1 Gimnasia a manos libres. 2. Rollos.		
Tiempo de Ejecución: Siete (07) días hábiles.		

Identificación

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes

Desarrollar la sensibilidad motora, pasando de la relajación a la tensión, amplia la movilidad articular y mejora la coordinación muscular.

Desarrollar las habilidades motrices básicas, especialmente los saltos y giros.

Valorar la gimnasia como deporte que ofrece grandes beneficios.

2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)

E.B.C Realiza de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de la gimnasia..

Favorece el dominio de las habilidades y destreza propias de las cualidades Básicas.

3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados

Ejecutar los diferentes gestos técnicos básicos de la gimnasia a manos libres..

Diferencia ejercicios a manos libres..

Selecciona ejercicios de acuerdo a la complejidad.

Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.

Utiliza distintas cualidades de movimiento acordes con las exigencias de adecuación del tono muscular y con el espacio-tiempo.

4. Recursos y materiales

-Fotocopias -Textos de educación física 4° grado -Marcadores -Tablero, cancha polideportiva, cuerdas, pito, aros, conos, vallas, Colchonetas cintas. Etc.

1. Inicio /exploración de saberes previos

Calentamiento.

Desarrollo de ejercicios a manos libres(Iniacion).

15 minutos

2. Contenido / Estructuración

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Qué es la gimnasia a manos libres

¿Qué son los rollos..

30 minutos

3. Práctica / Transferencia

Luego de la explicación teórica los estudiantes saldrán a la cancha polideportiva a realizar primero el calentamiento para evitar accidentes en las articulaciones (Desgarre).Después realizar los ejercicio de iniciación a la gimnasia de manos libres. Explicada por el docente, desarrollados estos ejercicios los estudiante harán la etapa de relajación que consiste en realizar un mini-microfútbol. De esta manera la jornada de educación física se da por terminada..

45 minutos cada Actividad.

4. Descripción de la Evaluación y Valoración / cierre

La evaluación a realizarse en educación física será la formativa desde su inicio de la clase hasta su terminación o fase final.

Otra manera de evaluar a los estudiantes será los exámenes teóricos para constatar conocimientos.

También utilizaremos la Rúbrica de Evaluación que determinan la calidad de la ejecución de los estudiantes.

EJERCICIOS A MANOS LIBRES	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL
---------------------------	----------	------	---------	-----

SALTOS EN EL AIRE				
ACROBACIAS				
COMPONENTES GIMNASTICO DE FUERZA Y EQUILIBRIO				

JOSE ALDON RINCON TURIZO.

DOCENTE PRIMARIA GRADO 4 SEDE 1

IEATANSM – CICUCO 2023