|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA:** Educación Física | **GRADO:** Cuatro |
| **DOCENTE:** Jose Fernando Castañeda | **PERIODO 4º:** Septiembre 14 – Noviembre 20 |

**PLAN DE CURSO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SECUENCIA** | **TEMA** | **MATERIAL DE APOYO** |
| 1 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos Pistol Squats  * Forward Lunges * Walking Lunges | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 2 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Lunge To Front Kick * Pendulum Lunges * Curtsy Lunges | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 3 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Pivot Lunges * Lunge & Twist * Touchdown Lunges * Single-Leg Deadlift | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 4 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Lunge High Knee Jumps * Jump Lunges | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 5 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Inward Calf Raises * Outward Calf Raises * Kneel & Stand | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 6 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Wall Bridge * Hip Abduction * Hip Adduction | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 7 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Hip Openers * Crab Bribge * Single Leg Crab Bridge | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 8 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Frog Squats * Donkey Kicks * Fire Hydrant * Bent-Leg Cross | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 9 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Single Leg Squats * Single Leg Jump Squats   Side Lunge | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |
| 10 | **Ejercicios y estimulación para el desarrollo motriz grueso:** Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos   * Clap Jacks * Crossing Punches * High Knees | - Colchoneta  - Botella con Agua  - Ropa Deportiva  - Cuerda |

**EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEMÁTICAS A EVALUAR** | **TIPO DE PRUEBA** | **%** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **FECHA** |
| Participación activa de la clase | Realización de Actividades Físicas | 30 | (CAA)  (CTT) | A lo largo del periodo. |
| Activación de la cámara para verificación de secuencias, ejercicios en casa, recursividad con espacios e implementos | Verificar la activación en cámara de cada estudiante | 30 | (CAA)  (CTT) | A lo largo del periodo. |
| Seguimiento | Asistencia, puntualidad, participación activa durante todo el periodo | 10 | (CAA)  (CTT) | A lo largo del periodo. |
| Estimular las capacidades físico-motrices en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos para un mantenimiento adecuado de la condición física. | Analizar la técnica de ejecución de cada gesto deportivo | 30 | (CAA)  (CTT) | A lo largo del periodo. |

**OBSERVACIONES ADICIONALES**

**Talleres y Exámenes:** no se harán actividades propias de evaluación, ya que estas se pueden ver alteradas por la cámara, se llevará a cabo un seguimiento clase a clase mediante la participación en las clases

***Materiales del curso***

* Colchoneta
* Botella con Agua
* Ropa Deportiva
* Cuerda

***Criterios de Ambiente de Aula Virtual***

Tener un comportamiento adecuado en el aula:

1. Se debe mantener la cámara encendida durante toda la clase virtual
2. No se puede consumir ningún tipo de alimento durante la clase.
3. Es necesario portar el uniforme del colegio.

***Criterios de Tareas/Trabajos (CTT)***

1. Un excelente participación, desde lo actitudinal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

NOMBRE DEL DOCENTE: Jose Fernando Castañeda

CORREO ELECTRÓNICO: [jose.castaneda@cecas.edu.co](mailto:jose.castaneda@cecas.edu.co)