|  |  |
| --- | --- |
| **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