ACADÉMIA MILITAR GENERAL TOMÁS CIPRIANO DE MOSQUERA

PLAN DE ACCIÓN AREA EDUCACIÓN FISICA

DOCENTE MARCO ANTONIO SAAVEDRA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| GRADOS | TEMÁTICA | ACTIVIDAD | EVIDENCIA |
| **1° Y 2°** | Espacialidad y lateralidad | Taller de ejercicios para delinear, resaltar, trazar y colorear con ambas manos. | Imprimir y Desarrollar los distintos ejercicios del taller.  Organizarlos en una carpeta y presentarlos al regreso escolar. |
| Juegos Cooperativos | Video:  10 juegos con tapones reciclados  ***www.youtube.com*** | Elaborar en tapas plásticas el juego que más les gusta y tomar fotografías del desarrollo del juego en familia. |
| **3°, 4° Y 5°** | Juegos tradicionales y juegos predeportivos, coordinación óculomanual y óculopedica. | Consulta:  -Juegos tradicionales en Colombia | 1. ¿Cuál es el origen o la historia de los juegos tradicionales en Colombia?  2. ¿Cuáles son los juegos tradicionales más populares?  3. ¿Investiga en tu familia, cuales juegos conocen y recrea 5 de ellos?  4. Vivencia y Toma fotografías de los juegos que puedan desarrollar en familia. |
| Juegos tradicionales y juegos predeportivos, coordinación óculomanual y óculopedica. | Video:  Juegos tradicionales en Colombia  ***www.youtube.com*** | Elaborar un balero, o un trompo, un yoyo, canicas, etc. U otro juego tradicional que conozcan en la familia, desarrollarlo, tomar las evidencias fotográficas del desarrollo del juego en familia. Guardar las evidencias fotográficas en una carpeta para presentarlas al reingreso a clases. |
| Juegos tradicionales y predeportivos | En el cuaderno de educación física | 1. Nombra, explica y dibuja cada uno de los juegos que realizas con tu familia.   Ejemplo:  Nombre: ….Gallina Ciega  Descripción: La gallina ciega es un juego tradicional de grupo, donde uno de los integrantes es vendado en sus ojos y con ayuda de los demás jugadores debe capturar a todos los integrantes  Dibujo: …representación gráfica de la acción de juego. |
| **6° , 7° Y 8°** | Resistencia física como capacidad de base. | En cuaderno de educación física: | Elabora los mapas conceptuales sobre los temas abordados en clases:   1. Resistencia aeróbica 2. Resistencia anaeróbica |
| Consulta de test en espacio cerrados | Consulta tres test que evalúen la resistencia -aeróbica y anaeróbica que se puedan hacer en espacio cerrados. |
| Aplicación de test | Aplica los test encontrados a los integrantes adultos de tu familia:  Recuerda que los test deben poder desarrollarse en espacios cerrados por ejemplo: test del banco o grada, el test de sentadilla, test de salto, etc. Como evidencia de la ejecución forma fotografías y recolecta los datos obtenidos en los test. |