



PLAN DE ESTUDIO Y EVALUACIÓN

PEIC: CONCIENTIZAR A LA FAMILIA CALICANTINA EN LA PREVENCIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.

PA: Fortalecer la resistencia aeróbica y control de frecuencia cardiaca.

TEMA(S) INDISPENSABLE(S): PRESERVACIÓN DE LA VIDA EN EL PLANETA, SALUD Y BUEN VIVIR

ÁREA DE FORMACIÓN: Educación Física.

AREAS INTEGRADAS:

DOCENTE: Víctor Flores

AÑO: 5to

SECCIÓN (ES): A y B

LAPSO : I

AÑO ESCOLAR: 2017-2018

TEMA GENERADOR Y TEJIDO TEMÁTICO	ESTRATEGIA DE EVAL.	FECHA	REFERENTES TEÓRICOS			PONDERACIÓN (20 PTOS)			INSTRUMENTO DE EVAL. (CRITERIOS)
			CONCEPTUAL (CONOCER)	PROCEDIMENTAL (HACER)	ACTITUDINAL (CONVIVIR)	C	H	S/C	
Planificación, ejecución y dirección de actividades donde se pongan en manifiesto hábitos, aptitudes, actitudes y destrezas relacionadas con la actividad física corporal y la salud. Resistencia de Aeróbica y Anaeróbica.	Prueba practica (Individual)	16-10-17 al 27-10-17	Aplica ejercicios de resistencia muscular y respiratoria.	Elaboración de un plan de ejercicios donde se pongan en práctica distintos ejercicios de resistencia. (Sentadillas, saltos, skipping)	Cumple con las instrucciones dadas durante la clase.	8	8	4	Escala de estimación (Sumativa)
	Preparación de clases (Grupal)	30-10-17 al 10-11-17	Explica cómo realizar toma de pulsaciones para detectar la frecuencia cardiaca.	Ejecución de ejercicios donde se refleje el aumento de la frecuencia cardiaca. Consumo de oxigeno. Fartlek	Aprueba la importancia de obtener y desarrollar una buena Frecuencia Cardiaca para el uso en actividad física.	8	8	4	Escala de estimación (Sumativa)

<p>Parámetro fisiológico relacionado con la actividad física corporal y la salud.</p> <p>Normal de seguridad y prevención de lesiones y accidentes durante la práctica de actividades física corporal y de la vida cotidiana.</p>	<p>Juegos de simulación y dramáticos. (Grupal)</p>	<p>13-11-17 al 24-11-17</p>	<p>Aplica ejercicios donde se desarrollen actividades de seguridad para la prevención de lesione.</p>	<p>Construcción de un circuito de 4 estaciones donde se realicen ejercicios para la prevención de lesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos bipodales: Evita lesiones en tobillos. 2. Acción y reacción: Evita lesiones en rodillas y zona lumbar. 3. Aeróbico y anaeróbico: Resisten respiratoria. 4. Flexión y extensión de codos: Fortalecimiento de miembros superiores. 	<p>Toma conciencia de los ejercicios realizados y los pone en práctica en su vida cotidiana.</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>4</p>	<p>Escala de estimación (Sumativa)</p>
---	--	-----------------------------	---	---	--	----------	----------	----------	--

