

<b>Área o asignatura:</b> Educación Física Deporte y Recreación.	<b>Curso:</b> Quinto	<b>Año:</b> 2025
<b>Periodo:</b> Segundo.	<b>Docente a cargo:</b> LIZETH VARGAS Y NELSON CÁRDENAS	

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	<b>Alcanzar el control corporal trabajando la tensión y la relajación muscular.</b>
<b>Indicadores de Logro</b>	<p><b>*Cognitivo:</b> Reconocer los fundamentos básicos para tener control corporal</p> <p><b>*Procedimental:</b> Realizar los procesos de control corporal mediante lo aprendido en clase.</p> <p><b>*Actitudinal:</b> Expresa interés y gusto por la clase presentando trabajos y tareas con calidad y puntualidad manteniendo el porte adecuado de la sudadera e incorpora elementos que favorecen el desarrollo personal.</p>

<b>CONTENIDOS DEL BIMESTRE.</b>	
Tensión y relajación. 1. Control respiratorio 2. Control muscular	3. Posiciones corporales 4. Masajes y formas de realizarlo

<b>PROCESO Y ACTIVIDADES</b>			
<b>ETAPA</b>	<b>FECHAS (Semanas)</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>PROCESO DE EVALUACIÓN (Relacionar si se revisará en trabajo en clase 60%, trabajo para casa 20% o proceso de evaluación 20%)</b>
<b>ANTICIPACIÓN.</b>	Semana 1 y 2. Del 24 de marzo al 4 de abril	<p>Para cada una de las clases durante el presente año lectivo se desarrollará cada clase de la siguiente manera:</p> <p>Llegada al salón a la hora en punto, Orden del salón, Asistencia, anotación de bitácora en el tablero, verificación del uniforme y revisión de tarea, tema central en el salón, salida y práctica y ejecución de cada momento práctico, ingreso al salón, Intercambio de clase.</p>	<p>Semana diagnóstica e información general. (Este momento es ideal para indagar e identificar sobre los saberes previos, desde esta primera etapa se gesta una evaluación de partida). Abriendo paso al 20%, referente al proceso evaluativo. Además el trabajo en clase será muy determinante al momento de iniciar actividades del periodo, permitiendo observar el compromiso de cada individuo. obteniendo la cuota del 60%. Por último el 20% de tareas, será un valor agregado, fortaleciendo un carácter personal de índole autónomo.</p>
<b>CONSTRUC</b>		<p><b>Concepto</b>  <b>Pregunta abierta</b> sobre el significado, posteriormente con una práctica, se explicará su terminología.</p>	<p>En esta etapa el estudiante se enfrentará al grueso de temas del periodo, refiriendo actitudes y aptitudes para llegar al final de la sexta</p>

## CRONOGRAMA BIMESTRAL

<p><b>CIÓN DEL CONOCIMIENTO.</b></p>	<p>Semana 3, 4, 5, 6.          Del 7 de abril al 09 de mayo.</p>	<p><b>Control respiratorio.</b>  <b>Se realiza una actividad física de pequeño, medio y alto impacto respiratorio.</b></p>	<p>semana con los conocimientos requeridos; la finalidad; ser aprobado al siguiente periodo.          Este proceso tendrá un valor porcentual del 60% trabajado en clase, un 20% en el proceso evaluativo, donde se hará un</p>
		<p>Entre cada uno de ellos se trabajará el control respiratorio con inhalaciones y exhalaciones cada vez más cadenciadas, tratando de favorecer el control ventilatorio.</p> <p><b>Control muscular.</b>  <b>Se realiza una actividad física de pequeño, medio y alto impacto respiratorio.</b>          Entre cada uno de ellos se trabajará estiramientos cada vez más exigentes, aprovechando el control respiratorio con inhalaciones y exhalaciones cada vez más cadenciadas, de esta manera las fibras musculares aprovechando su memoria kinestésica, contribuirán a facilitar la ganancia entre flexibilidad articular y elongación muscular.</p> <p><b>Posiciones corporales.</b>  <b>Mantener durante 30 segundos, luego un minuto, sumando de medio en medio minuto, hasta lograr mantener 3 minutos una postura estática, haciendo uso de la respiración y la tonicidad muscular.</b>          Esta actividad física conocida como peso muerto, no es más que aprovechar el mismo peso corporal para integrarlo como</p>	<p>seguimiento grupal e individual, en cada uno de los momentos destinados. y otro 20% de trabajos, actividades y tareas desde casa. Este estímulo debe ser alimentado por el estudiante y apoyado por el profesor.</p>

## CRONOGRAMA BIMESTRAL

		<p>pesas para el alcance de un objetivo específico, conseguir un tono muscular y desarrollo de fuerza explosiva.</p> <p><b>Masajes y formas de realizarlo.</b></p> <p><b>Por medio de videos explicativos se conducirá al estudiante al mundo del masaje deportivo. luego llevado a la práctica, dentro de las 2 últimas clases</b></p> <p>Esto unido a los temas que acompañan el periodo favorecen un conocimiento holístico que despertará la necesidad de continuar con la práctica de la actividad física.</p>	
<b>CONSOLIDACIÓN.</b>	<p>Semana 7, 8, 9 y 10.</p> <p>Del 12 de mayo al 06 de junio</p>	<p>Durante el transcurso de estas 2 semanas se aterrizan los conocimientos de manera individual y colectiva, pero con un carácter evaluativo, autoevaluativo y evaluativo. Haciendo énfasis en su crecimiento personal,</p>	<p>Para finalizar de manera uniforme a los requerimientos desde coordinación académica, se destinarán las dos últimas semanas con el fin de hacer un cierre satisfactorio acorde a las necesidades de cada individuo,</p>
		<p>fortaleciendo su acervo motor y potenciando su intelecto en el aprestamiento personal.</p>	<p>Previendo la última nota del 60%, trabajó en clase, la última evaluación práctica y teórica con el 20%, y una última actividad traída desde casa para el 20% restante.</p> <p>De esta manera se da por terminado el primer periodo académico dando pie al siguiente.</p>