

Área o asignatura: Educación física deporte y recreación **Curso:**Sexto **Año:** 2025

Periodo: Primero.

Docente a cargo: NELSON CÁRDENAS y LIZETH VARGAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

OBJETIVOS	Reconocer la importancia en diferenciar una lesión deportiva.
Indicadores de Logro	<p>Cognitivo: Identifica las principales lesiones de los deportes practicados en la actualidad.</p> <p>Procedimental: Efectúa una correcta postura de la venda fija y elástica.</p> <p>Actitudinal: Expresa interés y gusto por la clase presentando trabajos, tareas con calidad y puntualidad manteniendo el porte adecuado de la sudadera.</p>

CONTENIDOS DEL BIMESTRE.

1. Lesiones deportivas	3. Tipos de lesiones deportivas
2. Concepto y clasificación	a. Musculares
	b. Oseas
	4. Cuidados y recuperación

PROCESO Y ACTIVIDADES

ETAPA	FECHAS (Semanas)	ACTIVIDADES	PROCESO DE EVALUACIÓN (Relacionar si se revisará en trabajo en clase 60%, trabajo para casa 20% o proceso de evaluación 20%)
ANTICIPACIÓN.	Semana 1 y 2.	<p>Semana diagnóstica: Se realizará un breve sondeo sobre los temas relacionados a las lesiones deportivas.</p> <p>Dinámicas de interacción: - Espaldas pegadas - Agua de limón - El mensaje equivocado.</p>	<p>Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%)</p> <p>Material de apoyo o consultas: 20%</p> <p>Evaluaciones prácticas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20%)</p>
CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIE	Semana 3, 4, 5,6.	<p>Clase a clase se maneja una hora de clase teórica y una hora práctica en la cual se pretende que se defina el concepto y la Tipos de lesiones deportivas: Se pretende que cada tipo sea expuesto por los estudiantes de</p>	<p>Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%) ejercicios Material de apoyo o consultas: 20%</p> <p>Evaluaciones practicas:</p>

CRONOGRAMA BIMESTRAL

NTO.		<p>forma lúdica y práctica. Acompaña siempre de una actividad práctica o recreativa según lo requiera.</p> <p>Lesiones musculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corre a tu esquina - Cambio de marcha - El imán <p>Lesiones tendinosas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peces y pescadores - Piragua con relevos - Robar la cola <p>Lesiones articulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quemados - Derriba el cono - Calles y avenidas <p>Lesiones óseas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que rueda la pelota - Vendaje 	(desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)
------	--	---	---

CONSOLIDACIÓN.	Semana 7 y 8.	<p>Proceso evaluativo en el cual se evidencie de forma oral las diversas lesiones deportivas. Circuito motriz donde se vea reflejado los cuidados que se deben tener al realizar cualquier tipo de ejercicio o actividad física.</p>	Cierre de notas y proceso de autoevaluación.
----------------	---------------	--	--

NOTA: Las semanas y tareas asignadas para cada fase de aprendizaje pueden cambiar según la comprensión y el logro de los objetivos específicos de cada curso.