

CRONOGRAMA BIMESTRAL

| | | |
|---|---|------------------|
| Área o asignatura: Educación Física | Curso: Sexto | Año: 2024 |
| Periodo: Segundo | Docente a cargo: LIZETH VARGAS Y NELSON CÁRDENAS | |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN. | |
|-----------------------------|--|
| OBJETIVO | Proporcionar los conocimientos necesarios para medir la frecuencia cardiaca. |
| Indicadores de Logro | <p>Cognitivo: Comprende la importancia de llevar una sana alimentación y actividad física con el fin de moderar el ritmo cardiaco.</p> <p>Procedimental: Explora adecuadamente la mecánica en la toma del pulso cardiaco.</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. Frecuencia cardiaca 2. Concepto 3. Pulso - Concepto | 4. Variaciones 5. Normas y niveles 6. Influencia en el ejercicio. |

| 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:</p> <p>Esta semana pretende conocer las bases, conocimientos y cimientos que los estudiantes tienen respecto a la frecuencia cardiaca y pulso.</p> <p>Dinámicas que se implementaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelota caliente. - El barco. | <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 practicas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)</p> |
| CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO. | Semanas 3, 4, 5 y 6 | <p>Durante las clases se dispondrá el tiempo para realizar una hora teórica y una hora de la clase práctica para la implementación de las prácticas deportivas enfocadas en el tema a ver.</p> | <p>Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%)</p> |

Proceso académico bimestral.

CRONOGRAMA BIMESTRAL

| | | | |
|-----------------------|--------------|--|--|
| | | <p>Toma de frecuencia cardiaca y puntos básicos de pulso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test de Wells - Test de Burpees - Test de Course navette - Test de Resistencia <p>Variaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - La prueba de las lagartijas. - La prueba del abdomen. - La prueba de banco es de 3 minutos. - La prueba del kilómetro y medio. | <p>Material de apoyo o consultas: 20%</p> <p>Evaluaciones practicas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)</p> |
| CONSOLIDACIÓN. | Semana 7 y 8 | <p>Proceso evaluativo en el cual se evidencie de forma física los cambios adaptativos que puede realizar según sus capacidades.</p> <p>Circuito motriz con resistencia de tiempo y distancia.</p> | <p>Cierre de notas y proceso de autoevaluación.</p> |

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.