

GRADO QUINTO

Periodo Primero

Asocia los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas	Nivel 1:	Identifica los patrones de movimiento en las actividades de la clase	EVALUACION Desarrolla la lista de chequeo al inicio, en la quinta clase y al finalizar el periodo para evaluar
	Nivel 2:	Analiza los patrones de movimiento en la ejecución de diversas actividades y procura mejorar en su practica.	
	Nivel 3:	Aplica los patrones de movimiento en sus practicas deportivas	
	Nivel 4:	Aplica y asocia los patrones de movimiento en sus practicas lúdicas y deportivas procurando un mejor desempeño y la no agresión hacia otros	

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	VALORACION
Reconocimiento de las Partes del Cuerpo	Sobre si mismo Los identifica en si mismo de acuerdo a rondas canciones o directamente señalados	rangos de superior,(entre 44 y 52 puntos) alto,(entre 36 y 43 puntos), basico,(entre 30 y 35 puntos), aceptable(entre 24 y 29 puntos) y bajo, (menos de 24 puntos).
	Sobre mi compañero Los identifica en si mismo de acuerdo a rondas canciones o directamente señalados	
Test de Harris sobre Dominancia Lateral:	Esta prueba tiene como objetivo conocer la lateralidad dominante: manos, ojos, pies. Consiste en proponer al sujeto, sin previa demostración la realización de una serie de ejercicios, (aproximadamente 10 para cada parte), los cuales deberan ejecutar según se indique para permitir determinar, mediante la observación realizada y anotada por el investigador, el predominio o la lateralidad de cada parte (manos, ojos, pies). La anotación se realizará por cada una de las partes señaladas	
Equilibrio Estático (contempla la ejecución del ejercicio con los dos pies).	La metodología consiste en indicar al alumno que se sostenga parado sobre un pie, inclinando el tronco al frente con los brazos extendidos a los lados elevando la otra pierna extendida hacia atrás hasta que quede paralela al suelo. Esta posición debe mantenerse por 10 segundos. La puntuación dada está en función de la habilidad y destreza demostrada	La valoración esta determinada en la cantidad de tiempo que sostiene la posición de equilibrio, sosteniendo 10 segundos tendrá el máximo puntaje, solo 8 alto, 6 basico y 5 hacia abajo tendrán bajo.
Equilibrio Dinámico	En este caso lo esencial es indicar al alumno que camine por la barra de equilibrio colocado a una altura de 15 centímetros. Utilizando para ello diferentes formas de desplazamientos. (marcha de frente, del lado preferido y del otro lado. La puntuación se da por cada desplazamiento y su calificación al igual que la prueba anterior depende del nivel de seguridad demostrado por los alumnos	En nuestras sedes debemos adaptar zonas de equilibrio dinamico como guaguas, muros sobre una altura de 15 cm, para su aplicación
Coordinación.	Se coloca al alumno en el centro de un circulo con los pies algo separados y las rodillas ligeramente flexionadas. El alumno debe saltar y girar 360 grados en el aire. Se dan dos ensayos y se contemplan tres tentativas, registrándose la mejor. La puntuación en este caso está en función de los giros realizados.	
Sentido Rítmico	La metodología se basa en que se debe saltar dos veces con el pie derecho y seguir con dos saltos con el pie izquierdo, alternando el pie. La puntuación depende de las habilidades demostradas.	
Potencia.	En el caso de esta prueba los alumnos deben colocarse con los pies separados, manteniendo la punta de los pies al nivel de la línea de salida, los brazos deben colocarse hacia atrás y las rodillas deben estar flexionadas. Después de colocados en la posición adecuada se le indica a los alumnos que ejecuten el salto dando la posibilidad de realizarlo en tres alternativas y se toma la puntuación de la mejor. Para llegar a un	

	critério final se evalua el resultado atendiendo a la distancia obtenida por edad y sexo.	
Sentido Cinestésico	La metodología seguida fue colocar a los alumnos de manera individual parados dentro de un cuadrado con una bolsita de arena en sus manos, la cual deben lanzar con el objetivo de que caiga dentro de un cesto que se coloca al frente. Los alumnos tienen la oportunidad de realizar dos lanzamientos de prueba y después dos más desde cada cuadrado. La puntuación se da primero cuantitativamente y finalmente se lleva a una evaluación cualitativa.	
Lateralidad.	La prueba consiste en indicar a los alumnos la realización de diferentes ejercicios manteniendo la posición de los brazos y las piernas sin doblar los codos ni las rodillas. Deberán realizar movimientos amplios, volviendo luego a la posición inicial. Las repeticiones en cada caso será de un mínimo de 8 a 12 veces, comenzando siempre por los movimientos bilaterales, seguidos de los unilaterales y finalizando con los alternos. En esta prueba la puntuación está determinada por el nivel de seguridad y acierto demostrado en cada una de las variantes solicitadas	

En sentido general consideramos se sigue la metodología establecida para cada una de las pruebas, indicándole a los alumnos la ejecución de cada ejercicio y anotando las puntuaciones obtenidas de manera individual. Posteriormente estos valores son sumados por cada caso y promediados para llegar a obtener una evaluación cualitativa, situada en los rangos de excelente,(entre 44 y 52 puntos) muy bueno,(entre 36 y 43 puntos), bueno,(entre 30 y 35 puntos), mediocre(entre 24 y 29 puntos) y malo, (menos de 24 puntos).

Periodo Segundo

Desarrolla capacidades Físicas, técnicas y tácticas en la práctica del Baloncesto y del Fútbol	Nivel 1:	Conoce información necesaria sobre la historia, el reglamento y la importancia de la práctica deportiva del baloncesto y/o el fútbol	EVALUACION Desarrolla la lista de chequeo al inicio, en la quinta clase y al finalizar el periodo para evaluar sus capacidades físicas y mejorar su propio record y/o el grupal
	Nivel 2:	Afianza la coordinación viso-manual y viso-pédica en la práctica de técnicas asociadas al baloncesto y/o futbol.	
	Nivel 3:	Identifica y aplica las reglas básicas del baloncesto y /o futbol mediante sus practicas	
	Nivel 4:	Participa en eventos deportivos mostrando el nivel alcanzado en la técnica del Baloncesto y/o futbol, Aplicando las reglas del deporte para evitar accidentes durante su práctica	

ACTIVIDAD APARA EVALUAR	ITEM POR EVALUAR	
	si	no
BALONCESTO PASAR, LANZAR, CONducIR: Se trazaran en el piso dos líneas paralelas, separadas por 6 metros y con una longitud de 15 metros. A partir de los 15 metros se hara un rectángulo de 6 metas en cuyo centro y a dos metros se suspenderá un aro horizontalmente, de 40 a 50 centímetros de diámetro. Dos estudiantes con una pelota mediana de caucho sobre las líneas frente a frente, hara mutuamente 4 pases (sin desplazamiento) dos cada uno, luego lternadamente y con desplazamiento driblara tres veces y pasara la pelota a su compañero quien repetirá la acción y asi sucesivamente hasta llegar al rectángulo y allí cada uno lanzara la pelota al aro tres veces tratando de introducirla.	En los pases generalmente (mitad mas uno) hay dirección?	
	En los pases generalmente (mitad mas uno) no se cae la pelota?	
	En el dribling se mantiene el desplazamiento sin interrupciones?	
	En el dribling hay control de la pelota con las manos? (no se escapa)	

	En los lanzamientos se convierte al menos uno?		
--	--	--	--

FUTBOL

ACTIVIDAD PARA EVALUAR	ITEM A EVALUAR		
Tres alumnos ubicados triangularmente y separados entre si unos 10 metros, se efectuara mutuamente pases. Cada uno hara 10 pases	La entrega en por lo menos 7 pases, es precisa. (Que llegue el balón directamente al compañero)	SI	NO
	La recepción es controlada, en por lo menos 7 pases? (cuando el balón viene directamente al niño que no se le escape)		
A trote suave o medio, el estudiante conducirá el balón durante 15 metros eludiendo obstáculos en zigzag, ubicados en los metros numero 5, 7, 9 y once de un espacio libre convenido con anterioridad, para disparar sobre la carrera a una portería de dos metros de largo por uno de alto.	Mantiene el ritmo durante la conducción del balón?		
	Controla el balón al eludir los obstáculos.		
	Dispara sobre la carrera?		

Periodo Tercero

Valora el folclor y el teatro como medio de integración social y de rescate de nuestras expresiones artísticas y culturales	Nivel 1:	Participa en imitaciones y juegos de roles mejorando su expresión corporal	EVALUACION Presenta obra teatral de su autoria frente a su comunidad educativa y participa en el festival de teatro institucional
	Nivel 2:	Participa en la creación escrita de historias cotidianas para ser dramatizadas	
	Nivel 3:	Memoriza guiones teatrales para la puesta en escena de las obras creadas por ellos mismo	
	Nivel 4:	Dramatiza textos teatrales creados por si mismos dándole una solución a problemas cotidianos ante sus compañeros y/o comunidad	

ACTIVIDAD PARA EVALUAR	ITEM POR EVALUAR		
	Expresion corporal	Memorización textual	Creatividad en el personaje
Realiza imitaciones y juegos de roles			
Escribe historias completas para convertirlas en guiones teatrales			
Hace montajes de obras teatrales en escena			
Presenta obras teatrales frente a su comunidad educativa			

Periodo Cuarto

Desarrolla eficazmente las capacidades físicas de resistencia, velocidad y fuerza por medio de las distintas pruebas atléticas	Nivel 1:	Aprende los fundamentos técnicos básicos de las distintas modalidades del atletismo.	EVALUACION Desarrolla la lista de chequeo al inicio, en la quinta clase y al finalizar el periodo para evaluar Velocidad, Resistencia, Fuerza, así como su participación en la clase en la ejecución del plan de trabajo diario
	Nivel 2:	Reconoce los fundamentos físicos y técnicos en la práctica del atletismo mostrando con habilidad sus capacidades físicas	
	Nivel 3:	Practica el atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.	
	Nivel 4:	Utiliza el atletismo como desarrollo y formación de valores relacionales y competitivos	

ACTIVIDADES PARA EVALUAR	ITEM POR EVALUAR		
		SI	NO
<p align="center">CARRERA DE OBSTACULOS</p> <p>Sobre una distancia aproximada de 40 metros, se colocan tres obstáculos así: sobre los primeros 15 metros una soga extendida a 50 cm de altura, 10 metros mas adelante se coloca una llanta transversalmente de unos 70 cm de altura y 10 mts después una soga tendida a 70 cm de altura. El estudiante corre velozmente los 40 mtr saltando sobre obstáculos</p> <p>Se puede variar la altura de los obstáculos, si son muy pequeños los estudiantes.</p>	Logra saltar los tres obstáculos?		
	Conserva el equilibrio luego de los saltos? (no se cae)		
	Hay continuidad entre la carrera y saltos?		
<p align="center">CARRERA DE RELEVOS</p> <p>se pretende que en esta prueba los estudiantes puedan recibir o no un elemento mientras corren. Sobre un carril de 40 metros de largo se ubica un estudiante al inicio en posesión de un elemento para entregar y el otro en la mitad del trayecto a una señal sale el primer corredor a máxima velocidad al llegar donde su pareja le entregara el elemento y saldrá corriendo para terminar la prueba</p>	Se cae el elemento al momento de entrega?		
	La recepción del elemento se hace sobre la carrera?		
	La entrega se hace sobre los 20 metros finales?		
<p align="center">VELOCIDAD</p> <p>Se mide un espacio recto de 20 metros, se marca la zona de inicio para que sea la salida, y la zona final para que nos limite la llegada; para realizar la prueba se ubica el docente en la zona de llegada, pero antes acuerdan como será la señal (visible y sonora) de salida para que al momento de hacerla sea en el menor tiempo ejecutada y el recorrido es a máxima velocidad; el docente-evaluador toma el tiempo desde el momento mismo de hacer la señal y termina con la llegada del evaluado al sitio marcado anteriormente</p>	¿Cuánto tiempo se demora en el recorrido?		
<p align="center">RESISTENCIA</p> <p>Se aplicara el test de Cooper pero se deberá hacer algunas variantes de acuerdo al terreno</p>			


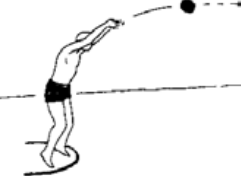
	CARACTERISTICAS	ESCENARIO	TIEMPO	RECURSOS
--	-----------------	-----------	--------	----------


ACTIVIDAD				
<p>Aplica test de evaluación física para fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad (se realiza al iniciar el periodo en la decima clase y al finalizar el periodo)</p>	<p>Aplicar los test recomendados para evaluar las habilidades físicas, la batería de test para aplicar son:</p> <p>Test de RUFFIER: se toma la frecuencia cardiaca en reposos, luego realiza sentadillas durante 45" al finalizar el tiempo se toma la frecuencia cardiaca y luego al minuto de recuperación, se aplica la formula para saber el índice de ruffier:</p> <p>Siendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> P: frecuencia cardiaca en reposo. <input type="checkbox"/> P1: frecuencia cardiaca al final del ejercicio. <input type="checkbox"/> P2: frecuencia cardiaca al minuto de recuperación. <p>Realizar la siguiente operación:</p> $\frac{(P - P1 - P2) \cdot 200}{10} = \text{Índice de Ruffier}$ <p>Valoración</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Excelente: 0 o menos. <input type="checkbox"/> Muy bueno: 0-5. <input type="checkbox"/> Bueno: 5,1-10. <input type="checkbox"/> Aceptable: 10,1-15. <input type="checkbox"/> Deficiente: 15,1-20. <input type="checkbox"/> Muy débil: más de 20,1. 	<p>Test de ruffier se realiza en la cancha o zona libre.</p> <p>Participación en eventos deportivos.</p>	<p>La prueba se realiza en 3 minutos</p>	<p>INSTRUMENTOS Cronometro, listas de control, pito señalización (banderines)</p> <p>OBSERVACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Listas de control: las elabora el docente de acuerdo a los resultados en los test. - <input type="checkbox"/> Escalas numéricas: es el resultado de el análisis de cada prueba y la clasificación por mejores puestos - <input type="checkbox"/> Escalas gráficas: Es el resultado del análisis de todas las pruebas y nos orienta en el perfil funcional de nuestra institución <p><input type="checkbox"/> EXPERIMENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Test: aplicación del test <p>INSTRUMENTOS Cronometro, listas de control, pito señalización (banderines)</p> <p>OBSERVACIÓN</p>

	<p>Pruebas y tests de Resistencia aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Test de Cooper: se cuenta el numero de vueltas trotando alrededor de una cancha durante 12 minutos (solo se cuenta la cantidad de vueltas que se realiza trotando a una velocidad moderada) - <input type="checkbox"/> Resistencia abdominal: Número de abdominales en 1'. <p>Tests de velocidad</p> <p>Se realiza una Carrera de 20, 30, 40 y 50 metros con salida de pie, se toma el tiempo cronometrando desde el punto de salida hasta el sitio de llegada el evaluador se ubica en el sitio de llegada y le da la señal de salida visible prevista con anterioridad, aquí se mide Velocidad de desplazamiento y Velocidad de reacción.</p> <p>Recogida de vara: Se marca una vara con centímetros a partir de 10 centímetros desde su inicio en uno de los extremos de la vara, al momento de aplicarla se sienta el evaluado con los pies totalmente apoyados una de las manos apoyada sobre la pierna del mismo lado, la otra mano sobre un ángulo de la mesa donde la muñeca quede libre de obstáculos, los dedos se ubican semicerrado con la intención de coger el baston medidor a la voz de ya, el evaluador le suelta el baston, el evaluado lo coge en el menor tiempo posible en esta prueba de evalua la Velocidad de reacción + coordinación ojo-mano.</p>	<p>Test de Cooper:</p> <p>Evalua resistencia aerobica, el escenario de aplicación, la cancha, la capacidad se evidencia en la participación en torneos de la institución y fuera de ella.</p> <p>Test de velocidad</p> <p>El escenario de aplicación y de desempeño es la cancha multifuncional o zona libre de la institución o en su tiempo libre. vara, IDEM</p>	<p>Test de Cooper se aplica en 12 minutos mas 3 de recuperación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Listas de control: las elabora el docente de acuerdo a los resultados en los test. - <input type="checkbox"/> Escalas numéricas: es el resultado de el análisis de cada prueba y la clasificación por mejores puestos - <input type="checkbox"/> Escalas gráficas: Es el resultado del análisis de todas las pruebas y nos orienta en el perfil funcional de nuestra institución <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> EXPERIMENTACIÓN - <input type="checkbox"/> Test: aplicación del test
--	---	---	--	--

	<p>Tapping-test Materiales: una mesa ajustable a la altura de la cintura del evaluado. Dos círculos de 20 cm de diámetro. La distancia entre el centro de cada círculo es de 80 cm. Un obstáculo rectangular de 3 cm de alto x 20 cm de largo x 5 cm de ancho, ubicado equidistante de los dos círculos. Cronómetro, planilla de registro. Ejecución: la posición inicial de pie frente a la mesa, los pies ligeramente separados, la mano no dominante en permanente contacto sobre el obstáculo, la otra mano sobre uno de los círculos. A la señal se debe tocar alternadamente, y lo más rápido posible, el centro de los círculos durante veinticinco veces, de tal manera que la prueba finaliza en el contacto número 50 donde se detiene el cronómetro. Registro: se registra el tiempo empleado en realizar los veinticinco ciclos o 50 golpes a las placas.</p>	<p>TAPPING – TEST: La velocidad de reacción se puede evidenciar hasta en la prevención de un accidente mientras juega en la cancha.</p>		
--	---	---	--	--



	<p>4.3.5. Pruebas y tests de fuerza</p> <p><input type="checkbox"/> Fuerza explosiva tren inferior: <input type="checkbox"/> Salto de longitud con los dos pies juntos: Fuerza explosiva tren inferior.</p>  <p><input type="checkbox"/> Salto vertical o detente: Fuerza explosiva tren inferior.</p> <p><input type="checkbox"/> Fuerza explosiva tren superior: <input type="checkbox"/> Lanzamiento de balón medicinal de 2-3 Kg: Fuerza explosiva brazos y tronco.</p> 			
	<p><input type="checkbox"/> Fuerza-resistencia: <input type="checkbox"/> Flexión de brazos en el suelo en 30": Resistencia de fuerza extensores de brazos. <input type="checkbox"/> Abdominales en 30": Resistencia de fuerza abdominal.</p>			

	<p>4.3.6. Pruebas y tests de flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Girar los brazos hacia atrás: Movilidad articular de la cintura escapular. - <input type="checkbox"/> Flexión profunda de tronco: Flexión de tronco y extremidades. 			
<p>Implementa plan de acondicionamiento físico para mejorar su estado semanalmente</p>				
<p>Practica durante la semana en su hogar la rutina de ejercicios programada en cada clase</p>				
<p>Demuestra el aumento en su estado físico mediante la aplicación de test condicionales</p>				

