



UNIDAD EDUCATIVA
"JOHN F. KENNEDY"
 José Luis Tamayo- Salinas- Ecuador
 Teléfono: 2775218 Fax: 2779913
AÑO LECTIVO
2016 – 2017



PLAN DE CLASE

SEGUNDO QUIMESTRE

DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ ASIGNATURA	GRADO	NÚMERO DE PERÍODOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN
	Educación Física	1ro, 2do, 3ero, 4to, 5º, 6to, 7mo	1	13/enero/2017	24/febrero/2017

PLANIFICACIÓN

	VIERNES 13/enero	VIERNES 20/enero	VIERNES 27/enero	VIERNES 3/febrero	VIERNES 10/febrero	VIERNES 17/febrero	VIERNES 24/febrero
1er grado	Al ritmo de la música bailan y cuando la música se detiene deben quedar estatuas	Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * abrir y cerrar brazos extendidos *Realizar ejercicios de estiramiento.	Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños	Realizar el juego tradicional agua de limón, utilizando cantidades ya aprendidas.	Formar grupos y que participen del juego de pases del balón hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños	Formar grupos mixtos y realizar el juego de Carrera de gusanos (sentados uno detrás del otro, sujetándose de la cintura del compañero de adelante, a la señal empiezan a avanzar halándose con los pies y pompis) hasta llegar a la meta sin soltarse.	Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.

<p>2do grado</p>	<p>Al ritmo de la música bailan y cuando la música se detiene la profesora menciona que formen grupo, (2,3,4....integrantes) hasta el número que ellos dominen</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos *Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional del gato y el ratón, modificando la cantidad de gatos y ratones (5 gatos, 5 ratones, c/u se le asigna a quien atrapar)</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar parejas y realizar el juego de Carrera de 3 piernas, (amarrar un tobillo con el del otro niño/a y abrazando sobre el hombro) a la señal avanzan lo más rápido hasta llegar a la meta sin soltarse.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
<p>3er grado</p>	<p>Al ritmo de la música bailan y cuando se detiene todos los estudiantes correrán a sentarse a una silla que debe estar distante a ellos (si son 10 participantes, deben ser 9 sillas), el que queda sin sentarse va saliendo</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos *Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional del puente se ha quebrado</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar grupos y realizar el juego del tesoro escondido, (esconder diferentes objetos en diferentes lugares, abarcar un solo espacio) a la señal empiezan a buscar, gana el grupo que logre encontrar la mayor cantidad de objetos en un tiempo asignado por la profesora</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>

<p>4to grado A</p>	<p>Al ritmo de la música bailan y cuando la música se detiene la profesora menciona que formen grupo, variar con números más complicados pueden ser multiplicando o sumando (2+7, 2x4....etc.)</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos *Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional carrera del limón/huevo en la cuchara. Primero participan grupos de niñas y luego niños, se les destina un punto de partida y llegada.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar grupos y realizar el juego del tesoro escondido, (esconder diferentes objetos en diferentes lugares, abarcar un solo espacio) a la señal empiezan a buscar, gana el grupo que logre encontrar la mayor cantidad de objetos en un tiempo asignado por la profesora</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
<p>4TO grado B</p>	<p>Al ritmo de la música bailan y cuando la música se detiene la profesora menciona que formen grupo, variar con números más complicados pueden ser multiplicando o sumando (2+7, 2x4....etc.)</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos *Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional carrera del limón/huevo en la cuchara. Primero participan grupos de niñas y luego niños, se les destina un punto de partida y llegada.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar grupos y realizar el juego del tesoro escondido, (esconder diferentes objetos en diferentes lugares, abarcar un solo espacio) a la señal empiezan a buscar, gana el grupo que logre encontrar la mayor cantidad de objetos en un tiempo asignado por la profesora</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>

<p>5TO grado A</p>	<p>Realizan una rutina de Bailoterapia con la guía de la profesora</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos, * abdominales de 4 series de 5 repeticiones c/abdominal, * Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional carrera de ensacados. Primero participan grupos de niñas y luego niños, se les destina un punto de partida y llegada.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar 2 grupos mixtos y realizar el juego del pañuelo, se trata de ubicar cada fila frente con frente y enumerados cada fila, en ambos grupos y separados a 4 mts de distancia entre sí, a la mitad debe estar un pañuelo, cuando la profesora mencione un número (ej. Cinco...) Saldrán de ambos grupos para tratar de atrapar el pañuelo y llevárselo o esperar a que el oponente se coja el pañuelo y tratar de topar su espalda antes de que llegue al puesto de donde salió. El punto sería para el equipo que haya escapado con el pañuelo o que haya atrapado al oponente que intentaba escapar con el pañuelo.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	---

<p>5TO grado B</p>	<p>Realizan una rutina de Bailoterapia con la guía de la profesora</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento - giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) * Saltos multilaterales, * tijeras, * sentadillas, * abrir y cerrar brazos extendidos, * abdominales de 4 series de 5 repeticiones c/abdominal, * Realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional carrera de ensacados. Primero participan grupos de niñas y luego niños, se les destina un punto de partida y llegada.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar 2 grupos mixtos y realizar el juego del pañuelo, se trata de ubicar cada fila frente con frente y enumerados cada fila, en ambos grupos y separados a 4 mts de distancia entre sí, a la mitad debe estar un pañuelo, cuando la profesora mencione un número (ej. Cinco...) Saldrán de ambos grupos para tratar de atrapar el pañuelo y llevárselo o esperar a que el oponente se coja el pañuelo y tratar de topar su espalda antes de que llegue al puesto de donde salió. El punto sería para el equipo que haya escapado con el pañuelo o que haya atrapado al oponente que intentaba escapar con el pañuelo.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
---------------------------	--	--	--	--	--	--	---

<p>6TO GRADO</p>	<p>Realizan una rutina de Bailoterapia con la guía de la profesora</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento: giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) 1. saltos multilaterales, 2. tijeras, 3. sentadillas, 4. abrir y cerrar brazos extendidos, 5. abdominales, cada ejercicio se realiza 4 series de 10 repeticiones c/ejercicio), 6. realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional salto de la cuerda. Primero participan grupos de niñas y luego niños, deben saltar sin detenerse, gana el que quede de ultimo saltando sin parar.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar 2 grupos mixtos y realizar el juego del pañuelo, se trata de ubicar cada fila frente con frente y enumerados cada fila, en ambos grupos y separados a 4 mts de distancia entre sí, a la mitad debe estar un pañuelo, cuando la profesora mencione un número (ej. Cinco...) Saldrán de ambos grupos para tratar de atrapar el pañuelo y llevárselo o esperar a que el oponente se coja el pañuelo y tratar de topar su espalda antes de que llegue al puesto de donde salió. El punto sería para el equipo que haya escapado con el pañuelo o que haya atrapado al oponente que intentaba escapar con el pañuelo.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
-------------------------	--	--	--	--	--	--	---

<p>7MO grado A</p>	<p>Realizan una rutina de Bailoterapia con la guía de la profesora</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento: giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) 1. saltos multilaterales, 2. tijeras, 3. sentadillas, 4. abrir y cerrar brazos extendidos, 5. abdominales, cada ejercicio se realiza 4 series de 10 repeticiones c/ejercicio), 6. realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional salto de la cuerda. Primero participan grupos de niñas y luego niños, deben saltar sin detenerse, gana el que quede de ultimo saltando sin parar.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar 2 grupos mixtos y realizar el juego del pañuelo, se trata de ubicar cada fila frente con frente y enumerados cada fila, en ambos grupos y separados a 4 mts de distancia entre sí, a la mitad debe estar un pañuelo, cuando la profesora mencione un número (ej. Cinco...) Saldrán de ambos grupos para tratar de atrapar el pañuelo y llevárselo o esperar a que el oponente se coja el pañuelo y tratar de topar su espalda antes de que llegue al puesto de donde salió. El punto sería para el equipo que haya escapado con el pañuelo o que haya atrapado al oponente que intentaba escapar con el pañuelo.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	---

<p>7MO grado B</p>	<p>Realizan una rutina de Bailoterapia con la guía de la profesora</p>	<p>Imitar una serie de ejercicios (calentamiento: giros de: cabeza, brazos, cintura, tobillo) 1. saltos multilaterales, 2. tijeras, 3. sentadillas, 4. abrir y cerrar brazos extendidos, 5. abdominales, cada ejercicio se realiza 4 series de 10 repeticiones c/ejercicio), 6. realizar ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de indor incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Realizar el juego tradicional salto de la cuerda. Primero participan grupos de niñas y luego niños, deben saltar sin detenerse, gana el que quede de ultimo saltando sin parar.</p>	<p>Formar grupos y que participen del juego de balonmano hasta llegar a meter gol con la mano, incluyendo los cambios, primero juegan niñas, luego los niños</p>	<p>Formar 2 grupos mixtos y realizar el juego del pañuelo, se trata de ubicar cada fila frente con frente y enumerados cada fila, en ambos grupos y separados a 4 mts de distancia entre sí, a la mitad debe estar un pañuelo, cuando la profesora mencione un número (ej. Cinco...) Saldrán de ambos grupos para tratar de atrapar el pañuelo y llevárselo o esperar a que el oponente se coja el pañuelo y tratar de topar su espalda antes de que llegue al puesto de donde salió. El punto sería para el equipo que haya escapado con el pañuelo o que haya atrapado al oponente que intentaba escapar con el pañuelo.</p>	<p>Al ritmo de la música realizan la rutina de baile.</p>
---------------------------	--	--	--	--	--	--	---

LCDA. KATIUSKA GÓMEZ PINARGOTE
JEFA DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA