



PROCESO	SEGUIMIENTO ACADÉMICO	COMPONENTE	PRUEBA DE SUFICIENCIA	FORMATO			SAENE
		PROCEDIMIENTO	EVALUACION GENERAL				
ÁREA/ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE	JAIME E. BUITRAGO / GUILLERMO RAMOS JIMÉNEZ				
ESTUDIANTE		CICLO	I	CURSO	1	PERIODO	I / II / III / IV

PRUEBA FISICO-ATLETICA
EDUCACION FISICA. JORNADA MAÑANA/TARDE
GRADO PRIMERO

1. RECONOCE Y DEMUESTRA QUE IDENTIFICAS LAS PARTES DE TU CUERPO.

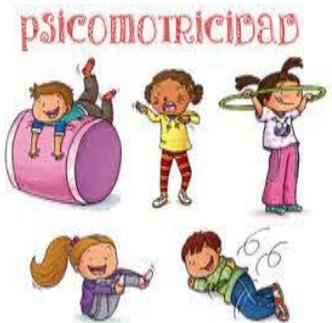


- A. **CABEZA:** Mover hacia la derecha e izquierda / arriba y abajo SOLAMENTE LA CABEZA.
- B. **HOMBROS:** Movimientos circulares con los HOMBROS.
- C. **BRAZOS (Extremidades Superiores):** movimientos con BRAZOS extendidos:
 - * Arriba y abajo controlados.
 - * A los lados abrir y cerrar con fuerza controlada.
 - * Movimientos circulares con los brazos extendidos.
- D. **CADERA / CINTURA:** Movimientos circulares con la Cadera y la Cintura.
- E. **PIERNAS (Extremidades Inferiores):**
 - * Trote en el puesto.
 - * Elevación de rodillas/Movimiento de pie adelante y atrás.
 - * Elevación de rodillas/Movimiento circular de Pies.

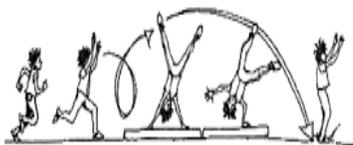


2. DEMUESTRA EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

- a. **Habilidades Motoras:** Para ejecutar estas habilidades se necesita desplazamiento (ir de un Cuarto a la Sala)
Andar, Correr, Reptar, Trepar, Gatear, Rodar, Saltar, Equilibrio dinámico (o en movimiento).
- b. **Habilidades No Motoras:** Para realizar estas habilidades no se requiere desplazamiento, pero si un dominio de nuestro cuerpo.
Saltar, Girar, Equilibrio estático (o quieto), Balancearse, Colgarse, Empujar, Traccionar (o tirar de algo para arrastrarlo).
- c. **Habilidades Manipulativas:** Implica manejo de objetos (recortar un papel, lanzar una bola de papel a la papelera.)
Lanzar, Recoger, Golpear, Batear, Recortar.



3. DEMUESTRA EL CONTROL DE TU CUERPO EJECUTANDO LAS SIGUIENTES POSICIONES Y MOVIMIENTOS GIMNASTICOS BÁSICOS.



- a. Pararse en puntas de pies: en los dos pies, en uno solo (derecho e izquierdo).
- b. Girar manteniendo el equilibrio de Pie. (todo sobre colchoneta o colchón).
- c. Girar, Dar Vueltas, Saltar, Caer, Correr y Caer. (todo sobre colchoneta o colchón).
- d. Girar lateralmente (media luna), atrás y adelante con apoyo en las manos.(todo sobre colchoneta o colchón).
- e. Posiciones Gimnasticas Básicas:

* Arco.

*Invertidas con Apoyo. (Pared o Apoyo de un Adulto responsable).

4. REALIZA UNA COREOGRAFÍA SIMPLE CON MUSICA ACORDE A TU EDAD.

Ejemplo: <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA>

5. EJECUTA O DEMUESTRA TU DOMINIO CORPORAL CON UN ELEMENTO EXTERNO:

Coordinación Viso-Manual (Ojo-Mano) y Viso-Pédica (Ojo-Pie) utilizando una Pelota o Balón acorde a su edad física y corporal.

*Control de la pelota con las manos: Rebotando, Lanzando, Atrapando.

*Control de la Pelota con los pies: Pateando, Frenando, Empujando.

*Todas las pruebas practicas se deben realizar, teniendo en cuenta la Edad Física y Cronológica de l_s Estudiantes; y el Proceso realizado en su cotidianidad en cuanto a trabajo físico, coordinativo y de control de las Habilidades Motrices Básicas

Enviar todas las evidencias de este proceso a los métodos de recepción estipulados por el Profesor:

Profesor Jaime E. Buitrago (J.M): (Email: bcl03@outlook.es (cero,tres) o WhatsApp: 3138754404)

Profesor Guillermo Ramos J (J.T): (WhatsApp: 3013774015 / E-mail: ProfeGuilleEF.JT.CKIED@outlook.com).

FECHA DE ELABORACIÓN		FECHA DE VERIFICACION COORDINACIÓN ACADÉMICA.	
VERSIÓN MARZO 29 DE 2012			