



Programación
del área de
EDUCACION
FÍSICA,
RECREACIÓN
Y DEPORTES.

INSTITUCIÓN
EDUCATIVA
TÉCNICA JUAN
VICTORIANO
PADILLA

MARGIN MORALES
ROMERO
RAFAEL A PADILLA
ARTETA
MANUEL D CHARRIS
MOLINA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA
JUAN VICTORIANO PADILLA

MALLA CURRICULAR

AÑO 2016

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RESPONSABLES:

MARGIN MORALES ROMERO

MANUEL DOMINGO CHARRIS MOLINA

RAFAEL AGUSTÍN PADILLA ARTETA

JUAN DE ACOSTA

ENERO 2016

MISIÓN

La Institución Educativa Técnica Juan Victorino Padilla es una entidad oficial que brinda a los estudiantes una educación inclusiva y estructurada en competencias básicas, ciudadanas y laborales y la utilización adecuada de las tecnologías de la información que les permite ser líderes que fomentan la convivencia pacífica y con la capacidad de continuar en la cadena de formación, ingresar en el campo laboral y desarrollar su pensamiento emprendedor en atención a las demandas ocupacionales de la región. Esto se realiza a través de convenios con Instituciones de Educación Superior y de Formación para el trabajo y de alianzas con entidades del sector presentes en la región.

VISIÓN

La Institución Educativa Técnica Juan Victoriano Padilla en el año 2015 se convertirá en un centro educativo líder en la región noroccidental del Departamento del Atlántico, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de continuar en la cadena de formación y desempeñarse en el campo laboral como empresarios o sujetos gestores de desarrollo, utilizando los medios tecnológicos para mejorar la gestión institucional y la formación de nuestra comunidad educativa.

MARCO LEGAL

La constitución Nacional de 1991 y la Ley 115 de 1995 en su esencia buscan mejorar la calidad de la educación, en los aspectos de la formación democrática, el pluralismo y la tolerancia, el respeto a los derechos humanos y la calidad e la vida económica y cultural de los colombianos.

En este sentido la Ley 115/95, “Ley General de Educación”, en procura de estos logros busca que la escuela, la familia y la sociedad asuman el currículo como una de las formas de la autonomía escolar, desarrollando los objetivos generales de la educación y los específicos por niveles, en nuestro caso la secundaria.

Dentro de este marco legal, la Educación Física, el Deporte y la Recreación están sustentados en los siguientes artículos:

- Art. 5°. Ley 115/95, que se refiere a los fines de la educación en los aspecto de la formación, promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integra de los problemas sociales relevantes, la Educación Física, el Deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
- Art. 22 numeral M, que se refiere a los objetivos específicos de la educación básica secundaria, en los que expresa la necesidad de valorar la salud y los hábitos relacionados con la conservación de ella.

El numeral Ñ en lo que se refiere al objetivo específico de promover la Educación Física, la práctica de la recreación de los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

En este mismo artículo el numeral K, que aunque se refiere al área de estética está relacionado con Educación Física porque se refiere a la comprensión estética, la familiarización con los medios de expresión artística y el conocimiento, el respeto por los bienes artísticos y culturales de los cuales en esta área manejamos los bailes nacionales y el folclor coreográfico en general.

- Art. 23, que también corresponde a los objetivos generales de la educación y que se refiere al desarrollo de la inteligencia, el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y la vida cotidiana, al que podemos contribuir por medio del deporte del ajedrez y los deportes de conjunto implementados desde la táctica y la estrategia y una organización estructurada de funcionamiento de equipo y con un fin determinado.
- La Ley 934 del 30 de Diciembre de 2004, por la cual se oficializa la Política de desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.
- La legislación de la Educación Física en Colombia tiene sus inicios desde el año 1903 con la ley 39, hasta el día de hoy con 36 pronunciamientos legislativos legales entre leyes y decretos.
- Carta internacional de la Educación Física y el Deporte (Paris 21- Nov 78)

Art: 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9 y 10.

MARCO GENERAL

En la Constitución Colombiana en su artículo 52, reconoce el derecho a la práctica del deporte, la recreación y en buen uso del tiempo libre.

La Ley 115 de 1994 Ley General de educación, Artículo 14 literal b. el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la Educación Física, la Recreación y el Deporte formativo, para la cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo, Decreto 1860 de 1994.

Artículo 36 Proyectos pedagógicos: El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno.

Cumple la función de correlación, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada, la enseñanza prevista en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos.

Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material equipo, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política, o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promueven su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el Proyecto Educativo Institucional,

La intensidad horaria y la duración de los proyectos pedagógicos se definirán en el respectivo plan de estudio.

Ley 181 de 1995 Ley del Deporte

Artículo 14: Los entes deportivos departamentales y municipales diseñaran conjuntamente con los Secretarios de Educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de la Ley General de Educación y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos tales como Centro de Educación Física, centro de Iniciación y Formación Deportiva, festivales escolares y juegos inter-colegiados.

Ley 934 de 2004

Artículo 1: En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el Programa para el Desarrollo de la Educación Física.

Artículo 2: Todo establecimiento educativo del país, deberá incluir en su proyecto educativo institucional PEI. Además del Plan Integral de Área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollaran con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Artículo 3: Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, cada institución educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA JUAN V PADILLA

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE

AREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE

GRADO: SEXTO (6°)

INTRODUCCIÓN:

El programa correspondiente al Sexto Grado, nos permitirá una exploración, orientación y nivelación de experiencias motrices básicas para el aprendizaje de fundamentos, con el fin de que el alumno adquiera el máximo de estas experiencias como base para la futura aplicación a la vida y al buen uso del tiempo libre.

OBJETIVOS GENERALES:

- Interpretar los conceptos generales de los deportes que se traten en las unidades e identificar los materiales o elementos, las instalaciones, el uso y su mantenimiento.
- Utilizar la práctica deportiva como medio de integración social.
- Mejorar las capacidades motrices como base para la aplicación deportiva, estética para la vida.

PROBLEMAS:

- El escaso conocimiento sobre la historia, origen, desarrollo, cómo se juegan los diferentes deportes que se trabajarán durante el año.
- El poco conocimiento sobre la fundamentación de los deportes.
- El escaso conocimiento acerca de las reglas deportivas.

ESTRATEGIAS:

- Trabajos escritos individuales o en grupos.
- Juegos ínter grupos.
- Observación de videos y presentar relatos de ellos.

- Trabajos individuales o intergrupales en forma práctica.

METODOLOGIA:

- Acción y participación de los estudiantes.
- Resolución de problemas planteados en clase.
- Descubrimiento guiado.

CONTENIDO

I. GIMNASIA

- Capacidades motrices
- Generalidades
- Rollos o roles
- Arco
- Posición invertida
- Combinaciones

II. ATLETISMO

- Reseña histórica
- Diferentes pruebas del atletismo
- Implementos del atletismo
- Conocimiento del campo atlético
- Normas y medidas de seguridad

III. VOLEIBOL

- Generalidades
- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque por debajo
- Juego
- Reglamento

IV. BALONCESTO

- Generalidades
- Pases

- Dribling
- Lanzamiento
- Detenciones
- Giros
- Juegos
- Reglamento

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

Poseo autonomía y responsabilidad en la teoría, práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas

COMPETENCIAS

- Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto
- Acepto y comprendo las limitaciones físicas y sensoriales en mis compañeros.
- Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
1. GIMNASIA I.GENERALIDADES a. Historia– Origen b. Importancia c. Conocimiento de los elementos II.FUNCIONES PERCEPTIVO-MOTRICES a. Interoceptivas b. Propioceptivas c. Exteroceptivas III.FORMAS BASICAS DE LOCOMOCION a. Caminar-correr-saltar-rodar-	-Demuestra mediante exposición oral y escrita la historia y la importancia de la gimnasia y el atletismo. -Aplica las diferentes capacidades motrices y funciones perceptivo-motrices cuando juega. Ejecuta sistemas sencillos combinando las formas básicas de locomoción, giros, roles y posiciones invertidas. -Es responsable y puntual con la entrega de trabajos o talleres. Participa con interés en su clase y hace buen uso de los elementos de trabajo. -Enuncia el concepto histórico del Voleibol y conoce el campo de juego, sus dimensiones, materiales y la finalidad del juego. -Ejecuta el saque desde diferentes sitios buscando precisión. Realiza en forma correcta el golpe de dedos cuando juega. De acuerdo a sus	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito • Explica de manera práctica las posiciones básicas. • Demuestra ejercicios de locomoción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de la gimnasia en la educación integral del alumno y cuidar los implementos básicos. • Tiene dominio y control de acuerdo a las diferentes partes del cuerpo, y sus posibilidades de movimientos • El estudiante realiza formas básicas de locomoción, aplicando técnicas de ejecución teniendo en cuenta el espacio y el tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Cuerdas • Bastones • Balones • Cronometro • Aros • Conos • Bascula • Cinta métrica • Mallas

<p>receptar</p> <p>b. Formaciones</p> <p>c. Direcciones</p> <p>d. Giros-</p> <p>Trayectoria</p> <p>Niveles</p>	<p>capacidades.</p> <p>-Mediante el juego demuestra la ejecución del golpe de antebrazos.</p> <p>-Acepta las observaciones y aprende del error.</p> <p>Enuncia el concepto histórico del baloncesto y conoce las reglas de juego.</p> <p>-Ejecuta pases y recepción de pecho, picado por encima de la cabeza, de béisbol y de sóftbol a diferentes alturas y distancias.</p> <p>-Cuando practica baloncesto demuestra el agarre, las detenciones, los giros, el dribling y control del balón.</p> <p>-Pone en práctica los diferentes lanzamientos cuando juega baloncesto.</p> <p>-Acata las sugerencias y asume con responsabilidad la victoria y la derrota.</p> <p>-Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física.</p>			
--	---	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

Realizo actividades deportivas, pre-deportivas y recreativas de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de las habilidades y destrezas motrices

COMPETENCIAS

1. Respetando su propio ritmo ejecuta actividades con aumento progresivo del tiempo o aumentando las repeticiones.
2. Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo posible.
3. Ejecutará esquemas sencillos en gimnasia combinando movimientos.
4. Aplica movimientos con uno y dos pies en diferentes direcciones y a diferentes ritmos

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
II. CAPACIDADES MOTRICES 1. Resistencia a. Aeróbicos b. Anaeróbicos 2. Fuerza a. Patrones básicos de manipulación b. Lanzar c. Pasar d. Recibir	--Acepta las observaciones y aprende del error. Enuncia el concepto histórico del baloncesto y conoce las reglas de juego. -Ejecuta pases y recepción de pecho, picado por encima de la cabeza, de béisbol y de sóftbol a diferentes alturas y distancias. -Cuando practica baloncesto demuestra el agarre, las detenciones, los giros, el dribling y control del balón. -Pone en práctica los diferentes lanzamientos cuando juega baloncesto. -Acata las sugerencias y asume con responsabilidad la victoria y la derrota. -Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Se trabaja las capacidades motrices por medios teóricos - prácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercita estas capacidades para efectuar un trabajo por mayor tiempo o números de repeticiones aplicables a las actividades físicas. • Desarrolla la capacidad de 	<ul style="list-style-type: none"> • Cronometro • Aros • Conos • Bascula • Cinta métrica • Mallas

<p>e. Golpear</p> <p>f. Empujar</p> <p>g. Trepas</p> <p>3. Velocidad</p> <p>a. De reacción</p> <p>b. De desplazamiento</p> <p>4. Agilidad</p> <p>5. Flexo-Elasticidad</p>			<p>ejecución de movimientos en el mínimo de tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejora la capacidad de movimiento de las articulaciones corporales.	
---	--	--	---	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

- Organizo esquema sencillo de movimientos
- Expreso oralmente o por escrito la importancia del atletismo para un mejor desarrollo cotidiano de la vida.

COMPETENCIAS

- Ejecuta esquemas sencillos combinando destrezas como rollos, arcos teniendo en cuenta el apoyo de manos y posición del cuerpo.
- Realiza esquemas sencillos combinando ejercicios realizados en rollos, posición invertida y arco.
- Mediante una expresión oral o escrita el alumno demuestra la historia del atletismo, sus diferentes pruebas e implementos

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>6. Coordinación a. Óculo- pédica b. Óculo- manual 7. Equilibrio 8. Ritmo III. ROLES Y ROLLOS 1. Adelante 2. Atrás IV. ARCOS V. POSICION INVERTIDA Y</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se practican esquemas sencillos de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante mejora la precisión en el manejo de elementos con varias partes del cuerpo. • Mejora la capacidad de orientación y control corporal 	

<p>COMBINACIONES.</p> <p>2. ATLETISMO</p> <p>a- Reseña histórica.</p> <p>b- Diferentes pruebas del atletismo: Pista-Campo.</p> <p>c- Implementos propios del atletismo. Conocimiento del campo atlético.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se organiza un taller escrito para socializarlo por grupo. 	<p>ya sea en forma estática o en movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante mejora la habilidad para la ejecución de destrezas como rollos y arcos. • Aumenta habilidades para mejorar la posición invertida, parada de cabeza y los roles 	
--	--	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

- Identifico el Baloncesto como una alternativa deportiva y recreativa participando en ella de acuerdo a sus capacidades e intereses.

COMPETENCIAS

- Enuncia el concepto, importancia y origen del baloncesto.
- Identificará en el campo de juego las zonas y elementos que se usan para jugar baloncesto.
- Ejecuta pases de pecho, picado, de softbol, béisbol y por encima de la cabeza, en parejas o cuando juegue

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>d. Normas y medidas de seguridad e higiene.</p> <p>3. BALONCESTO</p> <p>I. GENERALIDADES DEL BALONCESTO</p> <p>1. Concepto histórico</p> <p>2. Origen</p> <p>3. Conocimiento del campo de juego</p> <p>4. Materiales como el balón y el tablero</p> <p>II. PASES</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Talleres escritos por grupo de tres estudiantes • Trabajo practico de manera individual y colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora la importancia del atletismo y su historia. Identifica las diferentes pruebas de atletismo y sus implementos. • Informarse sobre la historia y origen del baloncesto. • Identifica el campo de juego, materiales y su uso. 	<p>Balones</p> <p>Implementos deportivos</p> <p>Guías</p>

<p>1. De pecho 2. Picado 3. Béisbol 4. Softbol 5. Encima de la cabeza II. DRIBLING De velocidad</p>			<ul style="list-style-type: none">• El estudiante adquiere habilidades para pasar y recibir el balón•	
---	--	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

COMPETENCIAS

Realiza en pareja, individual el dribling

Realiza lanzamientos desde diferentes distancias ya sea recibiendo un pase o tiros libres.

En parejas realiza detenciones en un tiempo y giros para salirse de la marcación del contrario.

Como participante u observador del juego identifica y aplica las reglas

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGIA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>1. En zig-zag 2. En reversa 3. De regate</p> <p>III. LANZAMIENTO</p> <p>1. Con dos manos 2. Con una mano 3. Recibiendo un pase 4. Driblando</p> <p>IV. DETENCIONES Y GIROS</p> <p>1. En un tiempo 2. Giro por derecha e izquierda</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Juego de lanzamientos individual, parejas y en grupos. • <u>Taller Reglamento:</u> Mediante el juego se van practicando las diferentes reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquiere destrezas para realizar un buen dribling cuando juegue baloncesto. • Adquiere habilidades para conducir y lanzar el balón con precisión. • Controla su cuerpo al realizar las detenciones y los 	

V. JUEGO Y REGLAS 1. Caminar con balón 2. Doble 3. Salida del balón 4. Valor de las cestas Devolución			giros cuando juegue baloncesto • Identifica y aplica las reglas del baloncesto	
---	--	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 6°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

- Identifica el voleibol como alternativa deportiva y recreativa. Participando en ella de acuerdo a sus capacidades e intereses.

COMPETENCIAS

- Enuncia el concepto histórico y el origen del Voleibol en forma oral o escrita.
- Identificar el campo de juego y los materiales que se usan al jugar voleibol.
- Demuestra la ejecución del golpe con dedos en parejas o individual.
- En ejercicios individuales y en grupo ejecuta golpes de antebrazos.
- Ejecuta el servicio bajo a un sitio determinado a unos 5, 7 y 9 metros de distancia.
- Como observador y participante del juego identifica y aplica las reglas aprendidas.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
VOLEIBOL I. GENERALIDADES 1. Conceptos básicos 2. Origen 3. Conocimiento del campo de juego 4. Materiales: poste y balón		<ul style="list-style-type: none"> • Taller escrito, sopa de letras. • Videos sobre estos fundamentos • Trabajo practico en forma 	<ul style="list-style-type: none"> • Informarse sobre la historia y el origen del Voleibol. • Identifica el campo de juego, material y uso. • Mejora habilidades para el amortiguamiento y 	Red Balones Cronometro Vestimenta Humanos

<p>I. GOLPE CON DEDOS</p> <p>1. Posición básica</p> <p>2. Contacto con el balón</p> <p>II. GOLPE CON ANTEBRAZOS</p> <p>1. Posición básica</p> <p>2. Ubicación de los brazos</p> <p>3. Agarre de las manos</p> <p>4. Contacto con el balón</p> <p>IV. SAQUE BAJO</p> <p>1. Concepto</p> <p>2. Ubicación y posición de los pies</p> <p>3. Golpe</p> <p>V. JUEGO Y REGLAMENTO</p>		<p>individual y por pareja.</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación de videos • Competencia de saques y juego • Taller escrito sobre reglamento 	<p>transmitir movimiento al balón con las falanges de las dos manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica una posición básica para amortiguar y transmitir movimiento del cuerpo al balón a través de los antebrazos. 	
--	--	--	---	--

<ol style="list-style-type: none">1. Zonas de la cancha2. Tocar la red3. Doble golpe4. Cuatro toques5. Anotación de puntos6. Cuantos set se juegan7. Cuando dura un set			<ul style="list-style-type: none">• Transmite movimiento al balón por abajo buscando precisión pasándola por encima de la red. • Identifica y aplica las reglas del Voleibol que corresponda a este nivel.	
---	--	--	---	--

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
GRADO: SEPTIMO (7°)

INTRODUCCION: El trabajo que se desarrollará en el grado 7° le permitirá al educando identificar y realizar fundamentos básicos del Voleibol, Baloncesto y la Gimnasia en su secuencia técnica y el mejoramiento de las capacidades motrices y la aplicación de las reglas básicas para los juegos en que participen.

OBJETIVOS GENERALES:

- Utilizar los deportes como medio para la formación de valores.
- Mejorar las capacidades motrices.
- Mejorar las habilidades para la ejecución de los fundamentos deportivos.

PROBLEMAS:

- Falta de conocimiento sobre la historia, origen y desarrollo de los diferentes deportes.
- Falta de fundamentación y conocimiento de las reglas deportivas.

ESTRATEGIAS:

- Juegos intergrupales.
- Trabajos individuales o intergrupos en forma práctica.
- Trabajos escritos.
- Trabajos observación de videos.

METODOLOGIA:

- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas planteados en clase.
- Participación activa de los estudiantes.
- Talleres escritos.

CONTENIDO

I. GIMNASIA

- Generalidades
- Capacidades motrices
- Roles o rollos
- Posiciones invertidas
- Arcos
- Combinaciones

II. VOLEIBOL

- Generalidades
- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque por abajo
- Juego
- Reglamento

III. BALONCESTO

- Generalidades
- Pases

- Dribling
- Lanzamientos
- Detenciones – giros
- Juego
- Reglamento

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS LABORALES

- Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición
- Respeto las reglas de juego
- Identifico las situaciones reales que ayudan a mejorar el tiempo libre

COMPETENCIAS BASICAS

- Reconozco la importancia de la reseña histórica de los deportes.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Promuevo la práctica de los fundamentos deportivos.

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 7°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

- Poseo autonomía y responsabilidad en la teoría, práctica de juegos, ejercicios, actividades predeportivas y deportiva.
- Realizo actividades deportivas, predeportivas y recreativas de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de las habilidades y destrezas motrices.

COMPETENCIAS

- Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.
- Aplico y relaciono en juegos colectivos y predeportivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
1. GIMNASIA I. GENERALIDADES a. Historia - Concepto b. Clases de gimnasia c. Conocimiento de elementos. II. CAPACIDADES MOTRICES 1. Resistencia a. Aeróbica b. Anaeróbica 2. Fuerza 3. Velocidad a. De reacción b. De desplazamiento 4. Agilidad	- Demuestra mediante exposición oral y escrita la historia y la importancia de la gimnasia y el atletismo. - Aplica las diferentes capacidades motrices y funciones	Se trabaja las capacidades motrices de manera teórica (talleres) y práctica.	<ul style="list-style-type: none"> • Informarse sobre la historia, las clases de gimnasia, su concepto y darle importancia a su práctica. • Continuar en forma articulada, secuenciada y graduada el desarrollo de la resistencia y la fuerza aplicable a la vida y actividades deportivas. • Mejora la capacidad de ejecución de movimiento en el mínimo de tiempo. 	- Elementos de gimnasia.

5. Flexo-elasticidad.	perceptivo- motrices cuando juega. -Ejecuta sistemas sencillos combinando las formas básicas de locomoción, giros, roles y posiciones invertidas. -Es responsable y puntual con la entrega de trabajos o talleres. -Participa con interés en su clase y hace buen uso de los elementos de trabajo.			
------------------------------	--	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 7°

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: I. 2016

ESTANDAR

- Identifica el Voleibol como alternativa deportiva y recreativa, participando en ella de acuerdo a sus capacidades e intereses.

COMPETENCIAS

1. Demuestra las diferentes detenciones y giros en parejas.
2. Como observador y participante del juego identifica y aplica las reglas aprendidas.
3. Enuncia el concepto histórico, importancia y origen del voleibol en forma oral o escrita.
4. Identifica las zonas y dimensiones de la cancha, red y balón que se usan en voleibol.
5. Mediante el juego demuestra la ejecución del golpe con dedos, ya sea en parejas o individual.
6. En forma individual realiza 20 golpes de antebrazos sin dejar caer el balón.
7. En parejas trabaja golpe de antebrazos sin dejar caer el balón.
8. A distancias cortas 5-7 mts ejecuta el saque bajo un punto fijo, sobrepasando la malla buscando precisión.
9. Como observador y participante del juego, identifica y aplica las reglas aprendidas.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
1. VOLEIBOL I. GENERALIDADES a- Concepto histórico b- Importancia – origen c- Conocimiento del campo de juego y sus materiales. II. FUNDAMENTOS	-Participa con interés en su clase y hace buen uso de los elementos de trabajo. -Enuncia el concepto histórico del Voleibol y conoce el campo de juego, sus dimensiones,	<ul style="list-style-type: none"> • Taller y lecturas sobre reglas de juegos. • Poner las reglas de juego en la práctica. • Taller y sopa de letras. • Video y trabajo en individual y colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante adquiere conocimiento sobre la historia, origen e importancia del voleibol. • Identifica las medidas del campo de juego, la red, postes y balón de voleibol. • Desarrolla y mejora las habilidades para el 	Balones Pitos Humanos

<p>a- Golpe con dedos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición básica 2. Contacto con el balón 3. Errores comunes <p>Golpe con desplazamiento</p> <p>V.LANZAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con dos manos 2. Con una mano 3. Driblando 4. Recibiendo un pase <p>VI. JUEGO Y REGLAMENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caminar con el balón 2. Devolución 3. Contacto personal 4. Valor de la cesta <p>Tres (3) segundos, 8 segundos, 24 segundos.</p>	<p>materiales y la finalidad del juego.</p> <p>-Ejecuta el saque desde diferentes sitios buscando precisión.</p> <p>-Realiza en forma correcta el golpe de dedos cuando juega voleibol</p> <p>-Mediante el juego demuestra la ejecución del golpe de antebrazos.</p> <p>-Acepta las observaciones y aprende del error.</p> <p>-En forma individual realiza 20 golpes de antebrazos sin dejar caer el balón.</p> <p>- En parejas trabaja golpe de antebrazos</p>		<p>amortiguamiento y transmisión del movimiento del balón que contacta con las falanges de los dedos en una acción continua.</p>	
---	---	--	--	--

<p>b- Golpe con antebrazos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición básica 2. Agarre de las manos 3. Ubicación y Posición de los brazos 4. Movimiento de brazos y piernas <p>c-Saque por debajo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto 2. Posición de los pies y flexión de rodillas 3. Golpe y terminación del movimiento. <p>d- Reglamento y juego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuatro toques-doble golpe 2. A cuántos puntos se juega un set 3. Cuantos set se juegan 	<p>sin dejar caer el balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A distancias cortas 5-7 mts ejecuta el saque bajo un punto fijo, sobrepasando la malla buscando precisión. - Como observador y participante del juego, identifica y aplica las reglas aprendidas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla habilidades para adoptar la posición básica, el agarre de las manos, ubicación y movimiento de los brazos y las piernas en el golpe de antebrazos. - Transmite movimiento al balón mediante golpe por debajo con mano abierta o puño cerrado en busca de precisión en diferentes parábolas. - Identifica y aplica las reglas del Voleibol que corresponden a este nivel. 	
--	--	--	---	--

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
GRADO: OCTAVO (8°)

INTRODUCCION: En este grado continuaremos con la cualificación del movimiento con base en el desarrollo del alumno por medio del ejercicio y el deporte que se orientarán en el sentido técnico como continuación del trabajo de nivelación y fundamentación realizados en los grados anteriores.

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar las capacidades motrices en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida, al deporte y actividades artísticas.
- Usar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio-afectivo y motor.
- Participar en la organización y desarrollo de eventos deportivos y artísticos.

PROBLEMAS:

- Poco conocimiento sobre las diferentes capacidades motrices.
- Falta de conocimiento sobre la fundamentación de los deportes y sus reglas.
- Desconocen las partes que forman las canchas deportivas como zonas, medidas, construcción, material y elementos deportivos.

ESTRATEGIAS:

- Juegos inter-grupos
- Trabajos individuales y grupales en forma práctica.
- Observación de videos y trabajos.
- Trabajos escritos en parejas o individuales.

METODOLOGIA:

- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas planteados en clase.
- Participación activa de los estudiantes.

CONTENIDOS

I. ATLETISMO

- Generalidades
- Acondicionamiento físico
- Pruebas: Pista y Campo
- Capacidades motrices (test)
- Resistencia
- Velocidad
- Coordinación
- Fuerza
- Equilibrio
- Agilidad
- Flexo-Elasticidad
- Ritmo

II. VOLEIBOL

- Acondicionamiento físico
- Fundamentación
- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque por abajo
- Juego
- Reglamento

III. BALONCESTO

- Acondicionamiento físico
- Fundamentos ofensivos y defensivos
- Pases

- Dribling
- Lanzamientos
- Reglamento
- Juego

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS LABORALES

- Entiendo la importancia de la práctica deportiva para mi salud
- Utilizo adecuadamente el tiempo libre
- Respeto las reglas de juego

COMPETENCIAS BASICAS

- Reconozco la importancia de las reseñas históricas de los deportes

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Promuevo la práctica de los fundamentos deportivos

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 8°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Realizo actividades deportivas y recreativas de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.
- Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas propias del Voleiboll.

COMPETENCIAS

- Demuestra conocimientos teórico-prácticos sobre los diferentes temas vistos del atletismo.
- Participa en actividades físicas como recorrer 4.000 mts tratando sin pausa o realizará 40 abdominales.
- Realiza en parejas competencias de velocidad, agilidad y flexo elasticidad buscando mejores resultados.
- Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas, lúdicas y recreativas en mi tiempo libre.
- Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas propias del voleibol.
- Realiza lanzamientos desde distintas partes buscando encestar el mayor número posible.
- Realiza ejercicios de velocidad, fuerza, resistencia, agilidad y coordinación en circuito en forma individual o en pequeños grupos.
- Cuando juegue realiza desplazamientos ofensivos utilizando el balón.
- En juego 3 Vs. 3, utilizando media cancha realiza desplazamiento defensivo marcando a su oponente.
- En parejas y en pequeños grupos ejecuta técnicamente los distintos pases practicados.
- Individual o en pareja realiza técnicamente las diferentes clases de dribling.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
1. ATLETISMO I. GENERALIDADES II. PRUEBAS DE PISTA Y CAMPO III.ACONDICIONAMIENTO FISICO a- Capacidades motrices 1. Resistencia a- Aeróbica b- Anaeróbica	1. Conoce y pone en práctica las diferentes capacidades motrices y pruebas atléticas. 2. Valora la educación física como elemento para su desarrollo personal. 3. Demuestra estar	<ul style="list-style-type: none"> • Videos sobre pruebas atléticas. • Trabajo teórico practico sobre capacidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora los conocimientos teórico-prácticos sobre el atletismo • Desarrolla las capacidades para realizar un trabajo el mayor tiempo posible, o el mayor número de repeticiones aplicables a la vida diaria. • Mejora la precisión y la capacidad de orientación y 	Vallas obstáculos colchoneta Cronómetro

<p>2. Fuerza 3. Velocidad a- De reacción b- De desplazamiento 4. Agilidad 5. Flexo- Elasticidad 6. Coordinación 7. Equilibrio 8. Ritmo</p> <p>2. BALONCESTO I. ACONDICIONAMIENTO FISICO 1. Resistencia – fuerza – velocidad- agilidad - coordinación – flexibilidad II. FUNDAMENTOS 1. Desplazamientos ofensivos a- Carreras b- De frente c- De espalda d- Lateral</p> <p>2. Desplazamientos defensivos a – adelante b – Atrás c – Lateral III. PASES 1- Con dos manos a – De pecho b – Picado</p>	<p>preparado físicamente para realizar actividades deportivas.</p> <p>4. Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.</p> <p>5. Enuncia el concepto histórico e importancia del voleibol.</p> <p>6. Identifica el campo de juego, las zonas y elementos necesarios para juegos.</p> <p>7. Ejecuta correctamente el saque bajo y alto en Voleibol</p> <p>8. Cuando juega pone en práctica el golpe de antebrazos en Voleibol</p> <p>9. Ejecuta adecuadamente el golpe de dedos en Voleibol</p> <p>10. Pone en práctica fundamentos ofensivos y defensivos de manera sencilla cuando juega voleibol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videos, talleres y trabajos prácticos. 	<p>control corporal ya sea en forma estática o en movimiento y con un ritmo dado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios específicos que permitan mejorar la capacidad física mediante el desarrollo de las capacidades motrices • Realiza técnicamente desplazamientos ofensivos hacia delante, de espalda y lateral utilizando la carrera. • Realiza desplazamientos defensivos hacia delante, atrás y lateralmente con o sin balón. • Realiza técnicamente los pases con dos manos y con una mano. • Afianza las técnicas para la 	<p>Tableros</p> <p>Cestas</p> <p>Balones</p>
---	---	--	--	--

<p>c – Por encima de la cabeza</p> <p>2. Con una mano</p> <p>a – De béisbol</p> <p>b – De Softbol</p> <p>c – Picado</p> <p>IV. DRIBLING</p> <p>1. Normal</p> <p>2. Con mano derecha</p> <p>3. Con mano izquierda</p> <p>4. De reversa</p> <p>5. Lateral</p> <p>V. LANZAMIENTOS</p> <p>1. Con una mano – estático</p> <p>2. Con dos manos – estático</p> <p>3. Recibiendo un pase</p> <p>4. Sobre la carrera driblando</p> <p>VI. REGLAMENTO – JUEGO</p> <p>1. Caminar</p> <p>2. Doble</p> <p>3. Devolución</p> <p>4. 3, 5, 8 y 24 segundos</p> <p>5. Valor de la cesta</p> <p>6. Falta personal</p> <p>7. Faltas ofensivas</p> <p>3. VOLEIBOL</p> <p>I. ACONDICIONAMIENTO FISICO</p> <p>1. Velocidad de reacción Desplazamientos.</p> <p>2. Fuerza</p>	<p>11. Enuncia el concepto histórico e importancia del baloncesto; identifica el campo de juego, las zonas y elementos necesarios para jugar.</p> <p>12. Realiza pases y recepciona correctamente el balón en baloncesto.</p> <p>13. Pone en práctica el dribling, las detenciones, los giros, el agarrar y control del balón cuando juega baloncesto.</p> <p>14. Ejecuta correctamente los diferentes lanzamientos en baloncesto.</p> <p>15. Pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos cuando juega baloncesto de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videos, competencia de lanzamientos en forma individual y parejas. • Videos sobre reglas de juego y sobre el juego. Competencias 1V3, 2V2, 3V3, 4V4 y 5V5. • Taller, videos. 	<p>ejecución del dribling y sus diferentes clases.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta técnicamente la ejecución del lanzamiento con una y ambas manos en forma estática o en movimiento. • Identifica las reglas que caracterizan el juego del baloncesto. • Ejecuta ejercicios de velocidad y fuerza para estimular y desarrollar las capacidades motrices. 	<p>Red</p> <p>Balón</p> <p>Vestimenta</p>
---	--	--	---	---

<p>II.FUNDAMENTOS</p> <p>1. Golpe con dedos</p> <p>a- Separación y apoyo de pies</p> <p>b- Flexión y extensión de rodillas</p> <p>c- Posición de las manos</p> <p>d- Ejecución estática</p> <p>e- Ejecución con movimiento</p> <p>2. Golpe con antebrazos</p> <p>a- Separación y apoyo de pies</p> <p>b- Flexión y extensión de rodillas</p> <p>c- Golpe en forma estática y con movimiento.</p> <p>3. Saque</p> <p>a- Aspectos técnicos Ejecución en el juego</p> <p>4. Reglamento y juego</p> <p>a- Doble golpe</p> <p>b- Bola retenida o llevada</p> <p>c- Dos golpes consecutivos</p> <p>d- Cuatro toques o golpes</p> <p>e- Anotación de puntos</p> <p>Número de sets – puntos de un set.</p>	<p>acuerdo a sus capacidades.</p> <p>16. Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo practico en forma individual y en grupo. • Videos, competencias individuales y en grupos • Talleres reglas de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercita las habilidades motrices para realizar técnicamente las distintas fases del golpe con dedos. • Aplica la fuerza en los golpes con antebrazos, para amortiguar, dirigir e impulsar el balón. • Ejecuta técnicamente las fases del servicio bajo. • Valora la importancia de la aplicación del reglamento cuando juegue. 	
---	--	--	--	--

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
GRADO: NOVENO (9°)

INTRODUCCION: La organización pedagógica del programa debe tener en cuenta el proceso que integre y dosifique los objetivos, temas, estrategias, indicadores de logros de acuerdo con las experiencias y aptitudes de los alumnos y al tiempo asignado para el desarrollo del trabajo.

OBJETIVOS GENERALES:

- Valorar la práctica de actividades deportivas como medio para la conservación de la salud, la recreación y sociabilidad.
- Interpretar y aplicar los reglamentos deportivos para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria.

PROBLEMAS:

- Falta de conocimiento sobre los fundamentos de los deportes y sus reglas.
- Poco conocimiento sobre las diferentes zonas de la cancha de Baloncesto y Voleibol.
- Falta de conocimiento acerca de las reglas que rigen los deportes.

ESTRATEGIAS:

- Observación de videos y/o trabajos.
- Trabajos escritos individuales o en parejas.
- Juegos inter-grupo.
- Trabajos individuales y grupales en forma práctica.

METODOLOGIA:

- Resolución de problemas planteados en clase.
- Participación activa de los estudiantes.
- Descubrimiento guiado.
- Inductivo – deductivo.

CONTENIDOS.

I. ATLETISMO

- Generalidades
- Acondicionamiento físico
- Pruebas: Pista y Campo
- Capacidades motrices
- Mecánica del aparato locomotor
- Mecánica muscular – principios
- Propiedades del tejido muscular estriado
- Contracción muscular

II. VOLEIBOL

- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque alto
- Juego
- Remate
- Reglamento

III. BALONCESTO

- Pases
- Dribbling
- Detenciones
- Giros
- Lanzamientos
- Reglamento
- Juego

COMPETENCIA

COMPETENCIAS LABORALES

- Entiendo la importancia de la práctica deportiva para mi salud
- Utilizo adecuadamente el tiempo libre
- Respeto las reglas de juego

COMPETENCIAS BASICAS

- Reconozco la importancia de las reseñas históricas de los deportes

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Promuevo la práctica de los fundamentos deportivos

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 9°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Realizo actividades deportivas y recreativas de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.
- Adquiero conocimientos básicos sobre el cuerpo humano.
- Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas propias del baloncesto.

COMPETENCIAS

- Respetando su propio ritmo ejecuta actividades con aumento progresivo del tiempo.
- Realiza ejercicios aumentando progresivamente la carga o el número de repeticiones disminuyendo el tiempo para realizarlo.
- Realiza ejercicios de elongación muscular buscando mayor amplitud articular.
- Por intermedio del juego realiza lanzamientos, pases y recepciones de balón cuando juegue baloncesto o voleibol.
- Realiza exposiciones orales en forma grupal sobre el tema tratado
- Presenta evaluación escrita del tema tratado en clase
- En parejas presenta evaluación escrita del tema explicado en clase
- Realiza una exposición oral del tema asignado.
- Realiza ejercicios donde demuestra o ponga en práctica los dos tipos de contracción.
- A través del juego de baloncesto ejecuta las diferentes clases de pases que se usan en el juego de baloncesto.
- Individualmente y en grupo realiza técnicamente la conducción del balón cuando juegue.
- En parejas realiza técnicamente las detenciones en uno y dos tiempos, los giros y el pivot
- A través de un juego de 3 contra tres (3 vs.3) utiliza solamente el golpe con dedos.
- Ejecuta saques altos a una distancia de 7 mts de la malla y deben caer en posición seis.
- Realiza o ejecuta movimientos coordinados al realizar los remates cerca de la red.
- Observa y aplica las reglas cuando estén jugando sus compañeros.
- Individual o en parejas logra el mayor número de aciertos cuando lance al aro, en forma estática o con desplazamiento.
- Identifica las diferentes reglas del baloncesto al observar un partido o juegue.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>1. ATLETISMO</p> <p>I. CAPACIDADES MOTRICES</p> <p>1. Resistencia</p> <p>a- Aeróbica</p> <p>b- Anaeróbica</p> <p>2. Fuerza</p> <p>3. Velocidad</p> <p>a- De desplazamiento</p> <p>b- De reacción</p> <p>4. Agilidad</p> <p>5. Flexo-elasticidad</p> <p>6. Coordinación</p> <p>a- Oculo-pédica</p> <p>b- Oculo-manual</p> <p>7. Equilibrio</p> <p>Ritmo</p> <p>II. MECANICA DEL APARATO LOCOMOTOR</p> <p>1. Las palancas</p> <p>a- De primer grado</p> <p>b- De segundo grado</p> <p>c- De tercer grado</p> <p>III. MECANICA MUSCULAR - PRINCIPIOS</p> <p>1. Clases de músculos</p> <p>2. Ley del todo o nada</p> <p>3. Ley del relevo</p> <p>4. Ley de inervación recíproca</p>	<p>-Conoce y pone en práctica las diferentes capacidades motrices y pruebas atléticas.</p> <p>-Valora la educación física como elemento para su desarrollo personal.</p> <p>-Demuestra estar preparado físicamente para realizar actividades deportivas.</p> <p>-Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Talleres, clases prácticas. Trabajos individuales y colectivos Videos, taller, crucigrama y sopa de letras Talleres, clases prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla la capacidad de resistencia para efectuar un trabajo de larga duración. Mejora la capacidad de la fuerza para realizar un trabajo de acortamiento muscular al vencer una resistencia. Mejora la capacidad de movimiento de las articulaciones corporales. Mejora la precisión en el manejo de elementos con diferentes partes del cuerpo. Realiza ejercicios rítmicos y controlar las diferentes posiciones ya sean estáticas o en movimiento. Adquiere conocimiento acerca de los diferentes tipos de palancas que posee nuestro cuerpo. Adquiere conocimiento sobre los principios o 	<p>Vallas</p> <p>obstáculos</p> <p>colchoneta</p> <p>Cronómetro</p>

<p>5. Ley de reclinahanen de</p> <p>6. Principio de Weber-Fick.</p> <p>PROPIEDADES DEL TEJIDO MUSCULAR ESTRIADO</p> <p>1. Excitabilidad</p> <p>2. Conductibilidad</p> <p>3. Contractilidad</p> <p>V.CONTRACCION MUSCULAR</p> <p>1. Isotónica</p> <p>Isométrica</p> <p>. BALONCESTO</p> <p>I. PASES</p> <p>1. De pecho</p> <p>2. Picado</p> <p>3. Por encima de la cabeza</p> <p>4. De béisbol</p> <p>5. Softbol</p> <p>II.CONDUCCION</p> <p>1. Dribling de frente</p> <p>2. Dribling en zig-zag</p> <p>3. Dribling en reversa</p> <p>4. Dribling lateral con izquierda y derecha.</p> <p>I. DETENCIONES</p> <p>1. En un tiempo</p> <p>2. En dos tiempos</p> <p>IV- PIVOT – GIRO</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajos individuales y colectivos • Talleres, videos, trabajos individuales y colectivos en forma práctica 	<p>leyes que regulan nuestro accionar muscular y las diferentes clases de músculos que poseemos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquiere conocimiento sobre las propiedades que poseen los músculos y las acciones que son capaces de realizar. • Adquiere conocimiento acerca de las diferentes contracciones musculares. • Realiza en forma técnica los diferentes pases que se utilizan al jugar baloncesto • Individualmente y en grupo realiza las diferentes clases de 	<p>Tableros</p> <p>Cestas</p> <p>Balones</p>
---	--	--	--	--

<p>1. De frente De espalda 2. Por izquierda 3. Por derecha V. LANZAMIENTOS 1. Con una y dos manos 2. Sobre la carrera recibiendo un pase. 3. Sobre la carrera driblando. VI. REGLAMENTO 1. Juego 2. Caminar 3. Doble 4. Devolución 5. Regla de los 3 segundos 6. Regla de los 8 segundos 7. Regla de los 5 segundos 8. Regla de los 24 segundos 3. VOLEIBOL I. GOLPE CON DEDOS 1. Aspectos técnicos 2. Ejecución II. GOLPE CON ANTEBRAZOS 1. Aspectos técnicos 2. Ubicación III.SAQUE ALTO 1. Aspectos técnicos</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Videos, trabajos, prácticos individuales y colectivos. • Videos, talleres, aplicamos reglas en el juego. • Videos, clases prácticas individuales y colectivas. 	<p>dribling sobre la carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos que caracterizan la realización del pivot y las detenciones durante el juego • Desarrolla la precisión y la coordinación óculo-manual para lograr realizar los lanzamientos en forma efectiva. • Obtiene conocimiento acerca de las diferentes reglas que caracterizan al baloncesto. • Realiza en forma coordinada los gestos técnicos del golpe con dedos. • Combina los movimientos que se utilizan en la ejecución del golpe con antebrazos. • Desarrolla la precisión y 	<p>Red Balones Vestimenta Humanos</p>
---	--	--	---	--

<p>2. Ejecución en el juego</p> <p>II. REMATE</p> <p>1. Salto</p> <p>2. Contacto con el balón</p> <p>3. Caída</p> <p>III. REGLAMENTO - JUEGO</p> <p>1. Aplicación</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Video, clases prácticas individual y colectivas 	<p>la coordinación ojo-mano al realizar el saque por arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina el movimiento de piernas y brazos en el desplazamiento para realizar un remate. • Valora la importancia que tiene el reglamento y trata de no infringirlo. 	
---	--	---	---	--

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
GRADO: DECIMO (10°)

INTRODUCCION: El trabajo que se desarrollará en el grado 10° sobre las capacidades deportivas y motrices, preparará a los estudiantes para que actúen con eficiencia en el núcleo social que el toque desempeñarse, ya sea como líder, promotor o asesor de la comunidad en aspectos deportivos o recreativos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir conocimientos básicos para organizar eventos deportivos.
- Afianzar hábitos motores que contribuyan a su interacción social.

PROBLEMAS:

- La falta de conocimiento sobre la organización de eventos deportivos, de las lesiones y traumatología en el deporte, fundamentación técnica y táctica en baloncesto y voleibol y el poco conocimiento sobre la motricidad de 0-4 años.

ESTRATEGIAS:

- Juegos pre-deportivos.
- Trabajos individuales y grupales en forma práctica.
- Trabajos escritos.
- Observación de videos.

METODOLOGIA:

- Participación activa de los estudiantes.
- Resolución de problemas planteados en clase.
- Descubrimiento guiado.

CONTENIDOS

I. GIMNASIA

- Capacidades motrices
- Lesiones y traumatología en el deporte
- Motricidad de -04 años
- Organización de torneos
- Preparación de proyectos deportivos
- Sistema de juego

II. VOLEIBOL

- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque alto
 - Bloqueo
- Remate
- Juego
- Reglamento
- Fundamentación táctica

III. BALONCESTO

- Pases
- Dribling
- Detenciones y giros
- Lanzamientos
- Rebotes
- Gardeos
- Reglamento
- Juego
- Fundamentación técnica

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS LABORALES

- Contribuyo con el mejoramiento, mantenimiento y aseo del espacio y material de juego
- Identifico y cuantifico los recursos necesarios para organizar un evento deportivo o recreativo
- Establezco los riesgos que se puedan presentar en la organización de un evento deportivo o recreativo
- Respeto las reglas de juego

COMPETENCIAS BASICAS

- Reconozco la importancia de las reseñas históricas de los deportes

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Promuevo la práctica d los fundamentos deportivos.

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 10°

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicio que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.
- Adquiero conocimiento sobre las lesiones deportivas para un mejor desenvolvimiento en la practica deportiva.
- Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos y recreativos; aplicándolos en mi comunidad.
- Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable del baloncesto.

COMPETENCIAS

- Realiza ejercicios aumentando progresivamente el número de repeticiones o la carga.
- Realiza actividades o movimientos específicos buscando su ejecución en el menor tiempo posible.
- Aplica ejercicios como caídas, rodadas, desplazamientos, elongaciones musculares para mejorar agilidad y flexo-elasticidad.
- Aplica su capacidad de precisión y control en el trabajo deportivo o movimientos realizados.
- Demuestra su equilibrio en el puesto o en movimiento usando varios ritmos
- Enuncia los conceptos sobre las diferentes lesiones deportivas y será capaz de diferenciarlas.
- Aplica los conocimientos adquiridos en situaciones de la vida adulta.
- Elabora programaciones, cuadros de juego y demás requerimientos para el desarrollo de eventos deportivos.
- Durante el juego aplica los movimientos de giro (pívot) y detención en 1y2 tiempos.
- Aplica los movimientos y gestos técnicos al realizar los movimientos del baloncesto.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
a- GIMNASIA I. CAPACIDADES MOTRICES b- Resistencia c- Aeróbica d- Anaeróbica e- Fuerza f- Velocidad g- De desplazamiento	1. Organiza eventos deportivos aplicando adecuadamente conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres, sopas de letras y trabajos prácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica la capacidad de acortamiento muscular para vencer una resistencia o tratar de vencerla. • Aplica la capacidad para realizar una actividad en el menor tiempo posible. • Mejora la destreza para la 	

<p> h- De reacción i- Agilidad j- Flexo-elasticidad k- Coordinación l- Óculo-manual m- Oculo-pédica n- Equilibrio o- Ritmo II. LESIONES DEPORTIVAS p- Fractura y sus clases q- Tendinitis r- Esquince s- Tirón t- Desgarre u- Luxaciones v- Calambres y sus clases w- MOTRICIDAD DE 0-4 AÑOS. V. ORGANIZACIÓN DE TORNEOS x- Formas de juego y- Formas de eliminación z- Organización de calendario VI. CLASES DE CLUBES aa- El gran club deportivo bb- El club que sólo ofrece espectáculo. cc- Club o equipo. 2. BALONCESTO </p>	<p> 2. Demuestra conocimientos de motricidad de 0-4 años. 3. Utiliza la educación física y el deporte como medio de prevención y aprovechamiento del tiempo libre. 4. Conoce y pone en práctica las diferentes capacidades motrices. 5. Le da importancia a la preparación física y demuestra interés por las actividades deportivas. </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observar videos, talleres y sopas de letras. • Evaluaciones en forma oral y escrita. • Observar videos. • Evaluación escrita u oral. • Talleres, fotocopias. 	<p> ejecución de movimientos deportivos y de aplicación a la vida. </p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la posición en el control y manejo del cuerpo, utilizando elementos. • Mejora el control del cuerpo en forma estática o dinámica a diferentes ritmos. • Adquiere conocimiento acerca de las diferentes lesiones y traumas que sufre un atleta en la práctica deportiva o al realizar una actividad física. • Adquiere conocimientos básicos relacionados con el desarrollo y necesidades motoras del niño de 0-4 años • Mejora el control del cuerpo en forma estática o dinámica a diferentes 	
--	---	--	---	--

<p>I. PASES dd- De pecho – picado – softbol ee- Béisbol – gancho – sobre la cabeza. II. DRIBLING ff- Normal de frente gg- De regate – de espalda Zig-Zag. III- DETENCIONES – GIROS hh- En 1 tiempo ii- En 2 t jj- Tiempos kk-LANZAMIENTOS ll- Con una y dos manos mm- Sobre la carrera nn- Driblando – recibiendo un pase V. REBOTES Y GARDEOS oo- Rebotes defensivos pp- Rebotes ofensivos qq- Gardeos defensivos VI. JUEGO Y REGLAMENTO rr- 24 segundos ss- 8 segundos tt- 5 segundos uu- 3 segundos vv- Valor de las cestas VII. FUNDAMENTOS TACTICOS</p>	<p>6. Conoce las diferentes reglas del voleibol y las aplica durante el juego. 7. Ejecuta los diferentes saques al jugar el voleibol. 8. Realiza en forma correcta el golpe de dedos cuando juega voleibol. 9. Mediante el juego demuestra la ejecución del golpe de antebrazo en voleibol. 10. Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos en voleibol. 11. Identifica el juego de baloncesto y sus diferentes reglas. 12. Realiza pases y recepciona correctamente el balón en el baloncesto. 13. Pone en práctica el dribling, las detenciones, los</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas, talleres, evaluaciones orales y escritas. • Observar videos • Organización de talleres, sopas de letras, clases practicas • Videos, clases prácticas. Talleres, juego de 1Vs1, 2Vs2, 3Vs3, 4Vs4 y 5Vs5. Competencias. 	<p>ritmos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquiere conocimiento acerca de las diferentes lesiones y traumas que sufre un atleta en la práctica deportiva o al realizar una actividad física. • Adquiere conocimientos básicos relacionados con el desarrollo y necesidades motoras del niño de 0-4 años. • Conoce los componentes que permitan el desarrollo de eventos deportivos. • Adquiere conocimientos básicos sobre las diferentes clases de clubes. • Realiza técnicamente pases con dos manos y con una mano. 	
---	--	--	---	--

<p>3. VOLEIBOL I. GOLPE CON DEDOS ww- Aspectos técnicos xx-Ejecución II. GOLPE CON ANTEBRAZO yy-Aspectos técnicos Ejecución. III. SAQUE POR ARRIBA (ALTO) zz- Aspectos técnicos aaa- Ejecución en el juego bbb- FUNDAMENTOS TACTICOS ccc- BLOQUEO - REMATE ddd- Salto eee- Ubicación fff-Impulso – rechazo ggg- Contacto con el balón hhh- Caída VI. JUEGO - REGLAMENTO iii- Doble golpe jjj-Cuatro toques kkk- Número de sets III- Puntos en un set mmm- Balón retenido nnn- Realiza técnicamente las fases del saque por arriba o servicio alto. ooo- Adquiere conocimientos tácticos ppp- Refuerza la potencia y</p>	<p>giros, el agarre y control del balón cuando juega baloncesto.</p> <p>14. Ejecuta correctamente los diferentes lanzamientos en baloncesto.</p> <p>15. Pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos cuando juega baloncesto.</p> <p>16. Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videos, talleres, sopas de letras y trabajos prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Afianza las técnicas para la ejecución del dribling normal y el dribling y con pases. • Realiza los movimientos que caracterizan la ejecución del pivot, detenciones en uno y dos tiempos. • Desarrolla las técnicas y movimientos que caracterizan los diferentes lanzamientos en el baloncesto. • Realiza ejercicios específicos que permitan mejorar las capacidades físicas mediante el desarrollo de las capacidades motrices. • Adquiere el mejor conocimiento sobre las diferentes reglas que rigen al baloncesto. • Adquiere conocimientos tácticos. 	
---	---	--	---	--

<p>la coordinación para realizar en forma precisa el bloqueo y el remate en voleibol.</p> <p>Valora la importancia de la aplicación del reglamento del voleibol.</p>			<ul style="list-style-type: none">• Aplica la fuerza en el golpe con dedos para amortiguar, dirigir e impulsar el balón de voleibol cuando lo ponga en práctica.• Adquiere las habilidades para amortiguar el balón al realizar el golpe de antebrazo.	
--	--	--	---	--

DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE
GRADO: UNDECIMO (11°)

INTRODUCCION: En el grado 11° desarrollaremos el trabajo sobre los diferentes deportes y las capacidades motrices para preparar a los alumnos para que actúen con eficacia en el medio social que les toque desarrollarse, ya sea como asesor, promotor o líder de la comunidad en eventos deportivos o recreativos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Afianzar hábitos motores para la vida.
- Aplicar los conocimientos de administración deportiva en la realización de eventos deportivos.
- Adquirir conocimientos y prácticas de carácter motor esenciales en la vida de la futura madre como profilaxis, antes y después del parto.

PROBLEMAS:

- El poco conocimiento que poseen los estudiantes sobre organización deportiva.
- La falta de conocimiento sobre la gimnasia pre y post-natal.
- Poseen dificultades en el fundamentación técnica y táctica del baloncesto y el voleibol.

ESTRATEGIAS:

- Trabajos prácticos individuales y en grupo.
- Juegos pre-deportivos.
- Observación de videos.
- Trabajos escritos.

METODOLOGIA:

- Resolución de problemas.
- Descubrimiento guiado.
- Acción y participación activa de los estudiantes.

CONTENIDOS

I. GIMNASIA

- Capacidades motrices (test)
- Gimnasia pre y post-natal
- Organización deportiva

II. VOLEIBOL

- Golpe con dedos
- Golpe con antebrazos
- Saque alto
- Bloqueo
- Remate
- Sistemas de juego
- Juego
- Reglamento
- Fundamentación táctica

III. BALONCESTO

- Pases
- Dribling
- Detenciones y giros
- Lanzamientos
- Rebotes y Gardeos
- Sistemas de juegos
- Reglamento
- Juego
- Fundamentación técnica

COMPETENCIA

COMPETENCIAS LABORALES

- Contribuye con el mejoramiento, aseo y mantenimiento del espacio y material de juego.
- Identifico y cuantifico los recursos necesarios para organizar un evento deportivo o recreativo.
- Establezco los riesgos que se puedan presentar en la organización de un evento recreativo o deportivo.

COMPETENCIAS BASICAS

- Reconozco la importancia de las reseñas históricas de los deportes.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Promueve la práctica de los fundamentos deportivos.

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 11°

I.H.S. PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.
- Adquiero conocimientos teóricos como una orientación básica para la práctica de ejercicios pre y post natales.

COMPETENCIAS

- En forma individual o en parejas demuestra 3 ejercicios de gimnasia pre y post-natal
- Individual o en pequeños grupos ejecuta diferentes ejercicios de coordinación, equilibrio y ritmo de acuerdo a la orden dada.
- Realiza individualmente un calendario deportivo sobre baloncesto, fútbol o voleibol con 8, 10, 11, 15 equipos.
- Organiza un torneo de fútbol indicando la forma de grupo, tipo de eliminación y organización del calendario.
- Pone en práctica los diferentes pases del baloncesto cuando juega
- Ejecuta el golpe de antebrazo individualmente o en pareja combinándolo con el golpe de dedos.
- Realiza en forma correcta el saque por arriba al jugar o practicar voleibol.
- En parejas o en grupos pequeños realiza bloqueos en la malla.
- Realiza remates individualmente en la malla con un compañero que le coloque el balón.
- Identifica y aplica los diferentes sistemas que se practican en el voleibol.
- Como observador y como participante del juego identifica y aplica las reglas aprendidas del voleibol.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
1. GIMNASIA I. CAPACIDADES MOTRICES 1. Resistencia a- Aeróbica b- Anaeróbica 2. Fuerza 3. Velocidad a- De desplazamiento	- Conoce y pone en práctica las diferentes capacidades motrices. - Utiliza la educación física y el deporte como medio de prevención y	Talleres, videos, trabajos prácticos	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante continúa en forma articulada, secuenciada y graduada el desarrollo de la resistencia aplicada a la vida y actividades deportivas. • Ejercita la capacidad para 	Colchonetas <ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas • Bastones • Balones • Cronometro • Aros • Conos

<p> b- De reacción 4. Agilidad 5. Flexo-elasticidad 6. Coordinación a- Óculo-manual b- Oculo-pédica 7. Equilibrio 8. Ritmo II. GIMNASIA PRE Y POST-NATAL 1. Gimnasia médica 2. Gimnasia durante el embarazo 3. Gimnasia después del parto 4. Gimnasia del recién nacido 5. Gimnasia en la edad escolar III. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA 1. Formas de juego 2. Formas de eliminación Organización de calendarios 2. BALONCESTO I. PASES - De pecho, picado, de softbol, béisbol, gancho, sobre de la cabeza. II. DRIBLING 1. De velocidad 2. De regate 3. En reversible En zig-zag </p>	<p> aprovechamiento del tiempo libre. </p> <p> - Identifica el juego de baloncesto y sus diferentes reglas. - Realiza pases y recepciona correctamente el balón en baloncesto. - Pone en práctica el dribling, las detenciones, los giros, el agarre y </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Videos, talleres, trabajos prácticos. • Videos • Talleres • Sopa de letras • Clase practica 	<p> desarrollar movimientos en el menor tiempo posible. </p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la destreza para ejecución de movimientos gimnásticos, deportivos o de la vida diaria. • Mejora la capacidad de coordinación, orientación y control corporal estático o en movimiento. • Adquiere conocimiento sobre la gimnasia pre y post-natal que beneficiará mucho a la futura madre • Adquiere conocimiento sobre las diferentes formas de juego, de eliminación y de calendarios deportivos al organizar un torneo deportivo. • Realiza en forma técnica los pases utilizando una o las dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacula • Cinta métrica <li style="padding-left: 20px;">Mallas Tableros Cestas Balones
--	---	---	--	---

<p>IV. BLOQUEO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto 2. Contacto con el balón 3. Caída 4. De 1, 2, 3 bloqueadores <p>V. REMATE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechazo 2. Contacto con el balón 3. Caída <p>VI. SISTEMA DE JUEGO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción en doble U (W) con o sin infiltración. 2. Infiltración 3. Permuta <p>Recepción en semicírculo</p> <p>VII. JUEGO Y REGLAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doble golpe - Balón retenido - Dos golpes consecutivos - Cuatro toques consecutivos - Anotación de puntos <p>Cuantos se set se juegan</p>	<p>correcta el golpe de dedos cuando juega voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mediante el juego demuestra la ejecución del golpe de antebrazo en voleibol. - Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos cuando juega voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Clase practica 	<p>distintas reglas que se aplican en el baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica la fuerza en el golpe con dedos para amortiguar, dirigir, e impulsar el balón de voleibol cuando lo ponga en práctica. • Mejora el desarrollo de las habilidades para amortiguar el balón al realizar el golpe de antebrazos. • Ejecuta técnicamente las distintas fases del saque alto. • Mejora la potencia de pierna y brazo para realizar en forma correcta el bloqueo en el voleibol. • Mejora la coordinación general para ejecutar en 	
--	--	---	---	--

			<p>forma precisa el remate en el voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none">• Adquiere conocimiento acerca de los diferentes sistemas de juego en el voleibol y los diferentes movimientos después del saque.• Identifica y aplica las reglas del voleibol que corresponda a este nivel.	
--	--	--	--	--

**DISTRIBUCION DE CONTENIDOS EN EL TIEMPO
ACADEMICO POR SECUENCIALIDAD
Y POR GRADO**

PERIODO	ACTIVIDAD	GRADO
I	Gimnasia	6°
I	Capacidades motrices	
I	Atletismo	
II	Voleibol	
III	Baloncesto	
I	Gimnasia	7°
I	Capacidades Motrices	
I	Atletismo	
II	Voleibol	
III	Baloncesto	
I	Capacidades motrices	8°
I	Test físicos y funcionales	
I	Atletismo	
II	Voleibol	
III	Baloncesto	
I	Capacidades motrices	9°
I	Test físicos y funcionales	
I	Atletismo	

II	Voleibol	
III	Baloncesto	

PERIODO	ACTIVIDAD	GRADO
I	Capacidades motrices	10°
I	Test físicos y funcionales	
I	Lesiones y traumatología del deporte	
I	Motricidad de 0-4 años	
I	Organización deportiva	
II	Voleibol	
III	Baloncesto	
I	Capacidades motrices	11°
I	Tests físicos y funcionales	
I	Gimnasia pre y post-natal	
I	Organización deportiva	
II	Voleibol	
III	Baloncesto	

RECURSOS MATERIALES

- 20 balones de voleibol y 10 de mini-voleibol
- 20 balones de baloncesto y 10 de mini-baloncesto
- 20 balones de fútbol: 10 # 5 y 10 #4
- 10 balones de Fútbol Sala: #3
- 1 báscula Marca Titania
- 10 colchonetas
- 4 mallas para voleibol
- 2 mallas para fútbol
- 2 pares de mallas para baloncesto
- 2 aros para cancha alterna de baloncesto
- 4 postes para cancha alterna de baloncesto y voleibol
- 3 Pitos marca FOX
- 3 Cronometro marca Casio
- 1 Cinta métrica de alcance de 50 metros
- 50 Conos: Pequeños, Grandes y Medianos
- 20 Aros

PROGRAMA DE PROYECTOS TRANSVERSALES

Las siguientes son los proyectos transversales sugeridos:

- 1. Torneos internos de baloncesto, fútbol, voleibol y fútbol Sala**
- 2. Participación en torneos intercolegiales**
- 3. Intercambios deportivos institucionales a nivel local, inter-municipal e interdepartamental**
- 4. Visitas a escenarios deportivos, científicos y culturales del departamento del Atlántico y nuestra región**
- 5. Talleres y conferencias sobre nuestras actividades.**

NOTA: SE DISPONDRÁ CON EL CONCURSO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA SOBRE LAS FECHAS Y PROGRAMACIÓN DE LOS EVENTOS.

PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

El colegio no tiene forma, ni medio para proyectarse a la comunidad en materia de deporte a nivel Municipal, Departamental y mucho menos Nacional. Recurrimos a usted señor rector para que se nos permita la oportunidad de realizar y practicar deportes específicos como el fútbol, voleibol, baloncesto, fútbol sala y atletismo.

Para esto se plantea lo siguiente:

- 1 Descargar algunos de los compañeros en horas clase para dedicarlas a horas de deportes.
- 2 Solicitar unas horas extras (120 horas) para el compañero que tenga la oportunidad de prácticas deportivas o repartirlas equitativamente entre todos
- 3 Solicitar nombramiento de profesor para que se encargue de la parte deportiva.

PROYECTOS PEDAGOGICOS COMPLEMENTARIOS

INTRODUCCION

El área de educación Física Recreación y Deporte, propone unos Proyectos Pedagógicos con los cuales se pretende complementar la formación integral del estudiante Padillista. Estos proyectos además de buscar la satisfacción de necesidades de movimiento y conocimiento, pretenden una proyección social a varios niveles y un beneficio a toda la comunidad educativa.

A través de estos proyectos pedagógicos deportivos pretendemos satisfacer las necesidades de los estudiantes del colegio, implementando e incluyendo en el PEI, los cambios sugeridos por el Ministerio de Educación Nacional y mostrar que la Educación Física, se encuentra comprometida con el desarrollo de la comunidad, los proyectos pedagógicos que proponemos son los siguientes:

- 1) Club de iniciación deportiva
- 2) Uso creativo del tiempo libre: juegos inter-cursos intercolegiales.
- 3) Natación para principiantes

IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

En los últimos años la participación del colegio en los diferentes eventos deportivos, no ha sido posible y esto ha traído como consecuencia un bajo nivel en la actividad deportiva.

Esta poca figuración se debe a la falta de fundamentación en la base, porque es allí donde el niño comienza su verdadera formación. A todo esto se le suma la falta de trabajo específico y en la preparación física general, para buscar el máximo desarrollo de las capacidades motrices en cada deporte.

En la básica primaria no se cuenta con licenciados en el área de Educación física para que se dediquen a la fundamentación y al deporte formativo, igual ocurre en la básica y media vocacional que no se cuenta con un espacio para practicar deporte ya que todo el tiempo se le dedica a lo académico.

JUSTIFICACION

En el Municipio de Juan de Acosta las sedes de básica primaria no cuentan con un Licenciado en Educación Física y a nivel de Secundaria, los profesores se dedican a sus horas de clases y no pueden dedicarle tiempo necesario a la preparación de las distintas selecciones que representarían a su colegio en los diferentes eventos deportivos.

Es por esto que proponemos que nuestros educadores físicos le asignen hasta 10 horas extras semanales para la preparación y fundamentación de los estudiantes en los diferentes deportes ya sean individuales o de conjunto.

Gestionar con las autoridades educativas el nombramiento o contratación de licencias de Educación Física para la básica primaria.

Aumentar la intensidad horaria para la educación física, recreación y deporte en 3 horas semanales por grado que por Ley le corresponden (Ley 934 del 30 de diciembre de 2004, por la cual oficializó la política de desarrollo nacional de la Educación Física y se dictará otras disposiciones).

OBJETIVO GENERAL

Contribuir con la formación integral de nuestros estudiantes a través de la práctica de actividades deportivas, recreativas y el buen uso del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar un modelo de trabajo que permita el mejoramiento de los fundamentos deportivos, aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos a muy temprana edad.
- Desarrollar programas donde se respeten los procesos formativos para obtener buenos logros deportivos.
- Elevar al nivel competitivo de nuestros estudiantes en los diferentes eventos deportivos en que se participen.

RECURSOS

Institucionales: Apoyo financiero y económico por parte de la Alcaldía Municipal, Secretaria de Educación, Coordinación de deportes, el Colegio, Empresa privada y otros

Físicos: Cancha de fútbol municipal, Cancha múltiple del colegio, cancha múltiple municipal, sala de informática, Aulas de clases, Cancha de fútbol del colegio.

Humanos: Docentes, monitores, estudiantes, padres de familia, personal capacitado, servicio social, directivos y comunidad.

Didácticos: Implementos deportivos, uniformes, hidratación, fotocopias, conos, videos, cinta métrica de 50 metros, cal, pelotas de softbol, planillas.

Financieros: Los aporta la Institución Educativa Técnica Juan V. Padilla de los fondos de servicios educativos.

PLAN DE ACCIÓN

MESES	DIAS	HORAS	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	CONTROL DE OBSERVACION
Abril Mayo Junio	Los estipula la coordinación de deportes e indeportes del Atlántico	La que coloque la coordinación de deportes e indeportes del Atlántico	Cancha de fútbol Municipal o Zona del mar	Juegos intercolegiados: Categorías infantil y prejuvenil	2 balones N°5 2 balones N°4 Uniformes Transporte Hidratación Arbitraje	Profesores de educación física Secretaría de Educación Municipal Coordinación de Deportes e Indeportes	
Abril Mayo Junio	Lunes Miércoles Sábado	8:00am a 11:00am Jornada contraria 1:30pm a 5:30pm	Cancha múltiple.	Intergrado de microfútbol. Categorías: A: 5° 6° y 7° B: 8° y 9° C: 10° y 11°	3 balones de microfútbol Planillas Trofeos Medallas Uniformes Pintura	Profesores de educación física Estudiantes de 11° Servicio Social Directiva y directores de grupo.	
Junio	Ultima semana antes de vacaciones	9:00am a 11 am y 2:00pm a 4:00pm	Cancha de fútbol del colegio Barrio Jorge Eliecer Gaitán.	Festival Atlético Pruebas por velocidad 50-80 mts Damas y Varones Semifondo corto 1.000- 1500 mts damas. Semifondo largo 2.000- 4.000 mts varones Lanzamiento de pelota de softbol Damas y varones			

MESES	DIAS	HORAS	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	CONTROL DE OBSERVACION
Agosto Septiembre	Lunes Miércoles Viernes	8:00am a 11:30am	Cancha de fútbol del colegio	Intergrado Mixto de voleibol Categorías: A: 5° 6° y 7° B: 8° y 9° C: 10° y 11°	3 balones N°5 3 balones N°4 Planillas Uniformes Cal Trofeos Medallas Arbitraje		
Septiembre Octubre	Lunes Miércoles Sábado	8:00am a 11:00am Jornada contraria 1:30pm a 5:30pm	Cancha múltiple del colegio.	Intercurso de fútbol Categorías: Infantil Prejuvenil Juvenil	3 balones 1 malla Planillas Trofeos Medallas	Profesores de educación física Estudiantes de 11° Servicio Social	

PLAN DE ACCION BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE

MESES	DIAS	HORAS	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	CONTROL DE OBSERVACION
Todo el año	Lunes a Viernes	Libres o recreo	Salon de clase, Patio, Cancha o Kiosco	Juegos de mesa Pared y patio Triqui, parqués y dama.	Pelotas, bolitas de uñita, trompos, parqués, rompecbezas, cuerdas y cal.	Profesores de educación física Monitor del curso	
Al finalizar cada periodo	Ultimo día de cada periodo	Después del recreo	Las instalaciones del colegio	Fin de periodo recreativo, carreras en saco, fútbol y voleibol en pareja, juegos tradicionales.	Balones, sacos, bombas o vejigas, cal, cuerdas, bastones y otros.	Profesores de educación física Directores de grupo y directivos..	
Cuando se hagan invitaciones	Dias especiales	10:00am a 3:00pm	Cancha del colegio o la cancha multiple	Intercambios deportivos Fútbol Microfútbol Voleibol Baloncesto	Balones Refrigerios Hidratación Cal	Profesores de educación física Y Directivos Docentes.	

Anexo N° 1

Es importante que el Colegio impulse y apoye a sus estudiantes, deportistas, brindándoles una serie de estímulos o premios para que ellos se esfuercen, se beneficien y dejen bien en alto el nombre de la Institución y que ésta ofrezca a la sociedad un joven integralmente preparado.

Estos premios o estímulos, el colegio los entregará a los estudiantes que ganen en sus respectivas pruebas o deportes.

Los premios o estímulos son los siguientes:

- Zapatos tenis
- Sudaderas
- Camisetas
- Guayos o tacos
- Exoneración del pago del derecho a grado o pruebas icfes
- Balones de fútbol, baloncesto, voleibol, micro
- Bolsos o morrales
- Gorras
- Útiles escolares como libros, cuadernos, bolígrafos, agendas y otros

PROYECTO ACADEMICO NATACION PARA PRINCIPIANTES

INTRODUCCION

El ser humano como ser vivo dispone del instinto o facultad de no hundirse en el agua: como ser inteligente y racional, tiene la posibilidad de aprender a nadar. La primera es más bien una reacción de defensa ante el peligro de perecer asfixiado por inmersión, la segunda aprender a nadar, supone la canalización de este instinto, aprovechando y sacando el máximo rendimiento de las posibilidades que el hombre, como tal, tiene de desplazarse por sus propios medios naturales en el agua.

No existe una edad determinada para aprender a nadar. En cualquier momento de la vida se pueden producir unas reacciones favorables de dominio del medio acuático. Sin embargo estas reacciones siempre estarán en función de las características individuales del alumno, y de las circunstancias psicomotoras, intelectuales, afectivas y sociales que envuelven al mismo alumno en las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo, desde que nace hasta que llega a viejo.

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Ya es hora de acabar con la incultura de ahogados en el mar, lagos, ríos y piscinas que no van acorde con el grado de desarrollo alcanzado por nuestra sociedad.

Es hora de que la gran necesidad del hombre moderno sea satisfecha: “Dominar el agua”.

En la medida en que el alumno aprende a nadar se evitarán muchas muertes por inmersión y se logrará una natación eficaz a nivel escolar, pero antes que buscar un rendimiento deportivo en la natación, es necesario comprender que nadar es más importante y en la natación se logra un alto nivel si se logra aprender a nadar.

JUSTIFICACIÓN

En nuestro Departamento son muy pocas las instituciones educativas que cuentan con una piscina o que tengan convenios con otras entidades para que sus estudiantes aprendan a nadar o practiquen la natación.

Es por esto que proponemos que se incluya en el PEI este Proyecto Pedagógico Complementario en el Área de Educación Física, Recreación y Deportes.

Para la aplicación y realización de este proyecto es necesario que se le asignen 10 horas extras semanales a los Docentes de Educación Física o se les disminuya su carga académica de horas de clases para dedicarles a este proyecto.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Adaptar y habituar al estudiante al agua para que pueda disfrutar de ella, adquiriendo por medio de una enseñanza impartida en forma de juego, un desarrollo de sus capacidades motrices y un reforzamiento de su personalidad e independencia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el interés por la práctica de la natación en forma recreativa y deportiva
- Integrar a la familia padillista a través de la enseñanza de la natación.
- Utilizar adecuadamente el tiempo libre, evitando propuestas inútiles que no tendrían futuro.

ACTIVIDADES O PLAN OPERATIVO

Para el desarrollo de este proyecto las actividades se realizarán en jornada contraria a las clases, los días miércoles o viernes, estipulados en el convenio entre el colegio y el centro recreacional escogido.

El plan es el siguiente:

- Familiarización con el medio (agua)
- Flotación
- Respiración
- Propulsión
- Patada
- Brazada de nado libre
- Combinación de patada y brazada de nado libre.

RECURSOS

Para la realización de este proyecto los recursos serán aportados por el Municipio, Secretaría de Educación Departamental y Municipal, Municipal de deportes y el colegio.

Los implementos que se necesitan son:

- 30 flotadores
- 60 metros de cuerdas
- Subsidio de transporte.

RESPONSABLES

Los responsables de llevar a feliz término este proyecto son los Licenciados en Educación Física de la Institución Técnica Juan V. Padilla.

Este proyecto se realizará en 15 horas de clase en lo que respecta al ciclo de adaptabilidad, y para los otros niveles se desarrollará durante el año escolar.

CONCLUSIÓN

Con la ejecución de este novedoso proyecto se busca que el estudiante se habitúe al agua, pueda disfrutar de ella, y pueda aprender a nadar, mejorando así sus capacidades motrices y a reforzar su personalidad e independencia y buscar su supervivencia.

BIBLIOGRAFIA

Marco General.

PROGRAMAS CURRICULARES DE EDUCACION FISICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES.

Coldeportes 1995.

Actualización sobre el entrenamiento en Potencia. Autor: HORACIO ANSELMINI 2006

Ejercicios gimnásticos de extensibilidad y fortalecimiento. Autor: H SPRING, U ILLI, H.R.
KUNZ, K RHOTLIN, W SCHNEIDER Y T. TRITCHLER. 2000

Aprendamos Jugando Baloncesto Autor: JOSÉ AGUSTIN DÍAZ 2001

Escuela nacional del Deportes

PROGRAMA DE FORMACION A DISTANCIA 2000

Reglamentos de: fútbol, fútbol sala, baloncesto y voleibol.

BIBLIOGRAFIA

- ORTEGA, Emilio y BLAZQUEZ, Domingo. La actividad motriz en el niño de 0-4 años. Editorial Cincel.
- BINI, Bruno, LEROUX, Philippe y COCHIN, Gilles. Ficha de fútbol para los más pequeños. Editorial Hispano Europea.
- Curso de Teoría y Metodología del Entrenamiento. Escuela Nacional del Deporte (Coldeportes). Dictado por Dimitar Ceurkov.
- FORDHAM, Sheldon y LEAF, Carol Ann. Educación Física y Deportes. Editorial Limusa.
- Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte. Coldeportes.
- Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte. Coldeportes. Reglamentos oficiales de todos los deportes. Imprenta Nacional.
- EINON, Dorothy. Aprender desde muy pequeño. Círculo de Lectores.
- SPRING, Hans, MRS ILLIS, HANS-RUEDIGER, Kunz, ROTHLIN, Karl, SCHENEIDER, Werner y TRITSCHLER, Thomas. Stretching. Hispanoeuropea.
- FILLINGER, Franz. Gimnasia en grupo. Editorial Kapelusz.
- Guía para el maestro 6°. Ministerio de Educación Nacional.
- FORSTRENTES, Hans. Gimnasia para ambos sexos. Editorial Reus. Madrid.
- KUCH, Karl y SAGUST, Kiesch. Series metodológicas de ejercicios para atletismo. Editorial Kapelusz.
- DUERRWACH, Gerhard. Aprender jugando, practicar jugando voleibol. Editorial I.N.E.F. Madrid.
- DRAGOMIS, Kircov. Entrenamiento del basquetbolista. Editorial Stadium. Buenos Aires, 1986.
- HIPOLITO, Camacho Coy, EDUARDO, Castillo Lugo, PABLO, Emilio Bahamón C. ROMULO, Cala Ardila. Programa de 6° a 11° EDUCACIÓN FÍSICA. Una Alternativa Curricular. Editorial Kinesis.
- HORACIO, Anselmi. Actualización en Trabajos de Fuerza, Potencia y Nuevos Métodos de Entrenamiento

USO CREATIVO DEL TIEMPO LIBRE

INTRODUCCIÓN

Partiendo de la necesidad que en todo momento se tiene que ocupar creativamente el tiempo libre en algo productivo, nos motiva para realizar esta labor que esperamos tenga el respaldo de toda la comunidad padillista, la Alcaldía y las autoridades municipales.

Este proyecto se desarrollará durante todos los periodos académicos y contará con la participación de todos los grados de nuestra Institución Educativa.

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En nuestro Colegio y Municipio, no estamos utilizando creativamente el tiempo libre que tienen los estudiantes cuando están en la Institución o fuera de ella, es por eso que estamos implementando este Proyecto para realizar actividades sanas que contribuyan en su formación integral y evitar malos hábitos.

JUSTIFICACIÓN

Tenemos talentos en todas las áreas y la Educación Física no es la excepción. En estos juegos podemos observar en nuestros estudiantes deportistas como se destacan en el deporte; no solamente resaltamos el enorme valor de utilizar creativamente el tiempo libre, sino que nos damos cuenta, que podemos representar dignamente nuestra Institución con lujos de detalles.

Los juegos intercurros nos permiten seleccionar a los niños deportistas que nos representarán en los juegos intercolegiados supérate que organiza Indeportes; de ahí la necesidad que el Programa de Educación Física Recreación y Deportes se le nombre un Profesor encargado de la parte deportiva o en su defecto contemos con horas extras suficientes para dedicárselas al deporte en la parte específica.

También nos dan la oportunidad de integrarnos entre toda la comunidad padillista. Orgánicamente el uso creativo del tiempo libre nos contribuye al desarrollo físico que implica trabajo de los sentidos, el sistema nervioso, óseo, muscular, circulatorio y respiratorio, para el mejoramiento de las capacidades motrices que conduce a un buen estado físico.

En el Contexto social este proyecto ayuda a los deportistas a desenvolverse en sus relaciones interpersonales de acuerdo con el avance de su maduración y desarrollo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir desde el espacio de la práctica del deporte con la formación integral de nuestros estudiantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Escoger los estudiantes deportistas sobresalientes en la parte técnica, táctica y física con miras a los juegos intercolegiados.
- Poner en práctica a través de este medio la formación en valores.
- Promover la integración y el sentido de pertenencia por la Institución
- Proporcionar en los espacios de ocio, actividades sanas que contribuyan a su formación integral y evitando sus malos hábitos.

ACTIVIDADES

Los juegos se desarrollarán durante todo el año en dos etapas: Marzo – Junio y Agosto – Noviembre.

En marzo inauguración y desarrollo de los juegos intercurros en futbol, futbol sala, voleibol y baloncesto.

En estos juegos intercurros estarán participando todos los integrantes de la familia padillista. El torneo se organiza por categorías de la siguiente manera: Infantil, prejuvenil y juvenil.

RECURSOS

Pago de juzgamiento para los partidos

1 Planillero

5 Balones No 4

5 Balones No 5

5 Balones de Voleibol

5 Balones de Baloncesto

5 Balones de minibaloncesto

10 bolsas de cal

1 botiquín que contenga voltarén en aerosol, rifosina, isodine espuma, tres pares de vendas fijas de 2 pulgadas.

Adecuar cancha de fútbol

1 par de mallas para futbol

1 par de mallas para futbol sala

1 malla para voleibol

1 par de mallas para baloncesto

Juegos de parques, rompecabezas, bingo, lotería, cuerdas, sacos.

Premiación para primero y segundo puesto, jugador más técnico, goleador y malla menos vencida.

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 1° BASICA PRIMARIA

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Es capaz de identificar las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros.
- Es capaz de identificar las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros, cuando están tensionadas o relajadas.
- Es capaz de desplazarse por superficies elevadas conservando el equilibrio.
- Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones y diferencia cada una de ellas.
- Es capaz de desplazarse en diferentes velocidades y de acuerdo al orden establecido.
- Es capaz de trabajar en parejas y emplea términos propios del área
- Es capaz de reconocer su lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros.
- Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones, coordinando movimientos de brazos y piernas.
- Es capaz de realizar acciones como sentarse, acostarse, patear, golpear y pasar con precisión en busca de un objetivo.
- Distingue diferentes ritmos y realiza movimientos según estos.
- Es capaz de acatar y crear reglas elementales de juego

COMPETENCIAS

- Reconoce las partes del cuerpo en si mismo y en sus compañeros
- Reconoce las partes del cuerpo en si mismo y en sus compañeros, cuando se tensionan o relajan
- Camina a diferentes ritmos por andenes sin perder el equilibrio.
- Se desplaza armónicamente por un espacio determinado, utilizando varias formas de locomoción.
- Según indicaciones dadas emplea los segmentos corporales cuando realiza una actividad física.
- Se desplaza en forma coordinada en diferentes trayectorias, distancias, alturas y profundidades.
- Diferencia los conceptos de ayer, hoy y mañana.
- Emplea términos como equilibrio, direcciones y es muy amistoso con sus compañeros

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>Unidad 1: Esquema Corporal</p> <p>2Tensión y Relajación Global y Segmentaria.</p> <p>3 Equilibrio en las posiciones básicas.</p> <p>4. Formas básicas de locomoción.</p> <p>5. Orientación espacial, direcciones básicas</p> <p>6. Percepción temporal, Duración y orden.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Un estudiante vendado palpa partes del cuerpo de un compañero y las identifica. - En pareja pulsar con derecha y luego con izquierda. Halar la cuerda en pareja. - Caminar, trotar sobre una línea recta sentado, mantener un objeto en la cabeza y tratar de ponerse de pie. - Caminar por el patio imitando el desplazamiento de diferentes animales. - En pareja uno se ubica frente a sus compañeros, atrás, al lado, según se le indique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Señalar las partes del cuerpo que se le indiquen en si mismo y en sus compañeros. • Vivenciar y experimentar situaciones parciales y totales de tensión y relajación. • Mantener el equilibrio n diferentes posiciones y movimientos. • Vivenciar diversas, formas de locomoción al realizar ejercicios. • Realizar cambios de direcciones en sus desplazamientos según una referencia convencida. • Identificar los conceptos de lento, rápido, sucesivo e intervalo. • Vivenciar y descubrir sus segmentos laterales dominantes. • Mejorar la coordinación óculo pédica, manual y fina mediante ejercicios de pases, lanzamientos y recepciones. 	

<p>Unidad 2: Conducta psicomotora. Lateralidad</p> <p>Coordinación</p> <p>Unidad 3: Conductas Perceptivo Motoras Movilidad e independencia segmentaria.</p> <p>Coordinación, trayectorias, altura y profundidad</p> <p>Direcciones espaciales y temporales.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Por parejas con balón, hacerse pases en forma lenta y rápida, - Desplazarse a distintas velocidades - Saltar simultáneamente tomados de las manos. - Circunducción de brazos simultanea y alternadamente adelante – atrás. - posturas. Conducir un balón en línea recta, curva o zigzag. Subir un árbol o grada y saltar para bajar - Saltar desde un andén sardinell grande, cayendo en diferentes direcciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades motoras que conllevan al control corporal y al mejoramiento del equilibrio • Desarrollar habilidades y destrezas motoras para ejecutar movimientos en forma alterna y simultánea. • Mejorar la percepción y el ajuste postural mediante el trabajo en diferentes alturas profundidades, trayectorias, distancias en forma coordinada. 	
--	--	---	---	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 2° BASICA PRIMARIA

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Es capaz de realizar trabajos alternos por la derecha y por la izquierda
- Es capaz de diferenciar su lado derecho e izquierdo y se desplaza al lado indicado
- Destaca la importancia de la coordinación fina en la vida laboral.
- Es capaz de pasar y recibir objetos con precisión en distintas posiciones
- Es capaz de conservar el equilibrio en saltos y caídas.
- Es capaz de coordinar movimientos y desplazamientos temporo- espaciales en rondas y juegos.
- Es capaz de identificar colores, figuras, tamaño para realizar un juego.
- Es capaz de pasar y recibir objetos variados en diferentes posiciones o movimientos.
- Es capaz de coordinar movimientos y desplazamientos en rondas y juegos.
- Es capaz de mantener el equilibrio en superficies altas o bajas en forma estática o dinámica.
- Es capaz de coordinar movimientos y desplazamiento de acuerdo al ritmo establecido.
- Es capaz de cuidar su medio ambiente adecuadamente.
- Es capaz de controlar la tensión, la relajación y la respiración mediante la ejecución de ejercicios específicos.
- Es capaz de adaptar movimientos coordinados y mantener el equilibrio al ejecutar destrezas gimnasticas elementales.
- Es capaz de adaptar movimientos corporales a ritmos variados.
- Es capaz de relacionar conceptos de tiempo y distancia (velocidad)
- Es capaz de compartir sus elementos de trabajo, atiende e interpreta y sigue indicaciones al desarrollar una actividad.

COMPETENCIAS

- Se desplaza a la izquierda o derecha de acuerdo a lo sugerido.
- Tiene control y dominio de los dedos en la elaboración de obras manuales.
- Pasa un balón a un compañero y este lo recibe sin dejarlo caer en forma estática o en movimiento.
- Mantiene el equilibrio cuando se desplaza por andenes y salta ej: cae a pies juntos.
- Diferencia y relaciona los conceptos de simetría y simultaneidad.
- Realiza juegos usando figuras y colores variados según lo requerido.
- Pasa por un objeto o balón a un compañero con precisión de pie, caminando o trotando.
- Realiza desplazamientos de manera coordinada cuando participa en juegos.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>Unidad 1: Esquema Corporal Coordinación dinámica general</p> <p>2. Lateralidad 3. Coordinación fina 4. Coordinación óculo manual. 5. Equilibrio dinámico</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Realizar saltos en un solo pie, a pie juntos, pies separados en forma continua y sin cambiar de ritmo. • Ubicado en un círculo, saltar a la derecha o izquierda de acuerdo a la orden dada. • Recoger piedrecitas en el patio y luego contarlas rápidamente usando los dedos. • En parejas uno frente a otro desplazarse lateralmente haciéndose pases con una pelota. • Desplazarse por un bordillo caminando, 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar movimientos de manera secuencial sobre desplazamientos. • Relacionar los conceptos de derecha e izquierda con normas de tránsito. • Elaborar pequeñas obras manuales para estimular su creatividad e imaginación. • Incrementar la precisión y la seguridad en la coordinación óculo manual. • Incrementar el control del equilibrio sobre desplazamientos y giros. 	

<p>Conceptos temporo- espaciales: Simetría y simultaneidad.</p> <p>Unidad 2: Conductas motrices de base. Independencia segmentaria</p> <p>1. Coordinación óculo manual y óculo pédica. 2. Equilibrio Percepción rítmica</p>		<p>trotando, saltando o corriendo y mantener el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En parejas en posición cuclillas y de frente, hacer rebotes simultáneos en el piso, luego saltar y chocar las palmas de las manos arriba. - Saltar hacia adelante a pie juntos realizando circunducción de brazos hacia adelante. - Lanzar una pelota con la mano y derribar un cono. Patear un balón e introducirlo en la puerta. Caminar por un muro y saltar obstáculos que están a lo largo de éste. - Lanzar una pelota al aire y cuando ésta 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer relaciones entre simetría y simultaneidad con movimientos que se hacen en la vida doméstica. • Incrementar el control de sus segmentos corporales al realizar los ejercicios físicos. • Relacionar y destacar la importancia de la coordinación en la vida deportiva. • Incrementar el control del equilibrio sobre alturas y perder el temor o miedo a éstas • Mejorar la precepción rítmica y favorecer la expresión corporal. 	
--	--	---	---	--

<p>Unidad 3: Conductas perceptivo motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Control respiratorio, tensión y relajación 2. Coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y estático. <ol style="list-style-type: none"> 1. Expresión rítmica. 2. Conceptos temporo-espaciales: La velocidad 		<p>rebote contra el piso, saltar a pies juntos al mismo ritmo de la pelota.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En tríos: dos niños transportan a su compañero desmayado de un sitio a otro “juego del muñeco tieso” - Saltar en un pie hacia adelante, llevando una pelota en las manos al llegar a una cuerda que está a 30 cm de alto saltarla. - Ronda “agua” cristalina. Realizar diferentes ritmos. - Recorrer una distancia de 20 metros de diferentes formas y determinar cuál de ellas es la rápida o lenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y aplicar el control de la respiración, la tensión y la relajación al realizar desplazamientos u otras tareas. • Aplicar su equilibrio y coordinación en la ejecución de rollos, giros, y palomas. • Creas y organizar esquemas sencillos de movimientos con base en melodías rítmicas y rondas. • Establecer una relación elemental entre tiempo y distancia sobre pruebas prácticas. 	
--	--	---	---	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 3° BASICA PRIMARIA

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Es capaz de realizar diferentes tareas motrices con segmentos corporales del lado derecho e izquierdo
- Es capaz de identificar el lado derecho e izquierdo en si mismo y en sus compañeros, cuando se desplazan en forma coordinada.
- Es capaz de conducir, driblar, lanzar, patear diferentes elementos en posición estática o dinámica.
- Es capaz de participar activamente en equipo y dedica tiempo y esfuerzo a las tareas asignadas.
- Es capaz de ejecutar movimientos gimnásticos modificando la base de sustentación y el centro de gravedad.
- Es capaz de mantener el control sobre la independencia segmentaria en la ejecución del reloj y la tijera.
- Es capaz de mantener el equilibrio en posiciones invertidas.
- Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas.
- Es capaz de manejar direcciones, relaciones de tiempo y espacio cuando realiza carreras sin o con obstáculo.
- Es capaz de poner en práctica las experiencias básicas y elementales del atletismo.
- Es capaz de fomentar la crítica y autocrítica mediante la observación y análisis de sus propios trabajos prácticos.
- Es capaz de asociar ritmos musicales y movimientos corporales.
- Es capaz de participar activamente en un equipo y se responsabiliza del cuidado de sus compañeros.

COMPETENCIAS

- Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado.
- Con ayuda de un compañero realiza algunas destrezas gimnásticas y conserva el equilibrio en posiciones invertidas.
- Destaca la importancia de la organización en el trabajo para evitar prevenir accidentes
- Realiza posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas.
- Asocia los conceptos de Centro de gravedad y base de sustentación con el trabajo de equilibrio.
- Ejecuta formas pegadas donde hayan desplazamientos y carreras con y sin obstáculos.
- Determina sus propias capacidades y las pone a prueba cuando realiza los saltos de altura y largos.
- Se integra y entrega el trabajo en equipo sin mayores inconvenientes.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>Unidad 1: Esquema Corporal Coordinación dinámica general, manejo de la sogá</p> <p>2. Coordinación óculo manual y juegos de pelota.</p> <p>Coordinación óculo- pedica y juegos con pelota</p> <p>Unidad 2: Esquema Corporal 1. Gimnasia infantil. Rollos y giros. 2. Independencia segmentaria, el reloj y la tijera. 3. Equilibrio. Posiciones invertidas. Vela parada de cabeza y de manos</p>		<p>Saltar la sogá individualmente, caminando, luego tratando quien es capaz de realizar más saltos.</p> <p>En parejas a 10 metros de distancia, lanzar una pelota que debe rebotar dentro de un aro que está en el piso y vaya a su compañero.</p> <p>Por parejas con una pelota realizar pases, un niño camina de frente y el otro retrocede, luego cambian.</p> <p>Acostado boca arriba, rodar por el lado izquierdo y derecho. Por parejas rodar simultáneamente tomados de las manos. Brazos extendidos al frente y con la punta del pie,, tocar la palma de la mano. En cuadrúpeda saltar la cuerda que dos compañeros, la pasan a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir al mejoramiento de la coordinación dinámica general en los juegos y desplazamientos con la sogá • Contribuir a la cualificación de la coordinación óculo- manual, a la seguridad. Precisión y rapidez en los lanzamientos, pases y recepciones de pelotas. • Desarrollar las habilidades en la ejecución de pases y recepciones para mejorar el control y dominio de la pelota con el pie. • Desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros y posiciones invertidas. • Desarrollar en los niños habilidades y destrezas motoras para la ejecución del reloj y la tijera. • Mejorar el equilibrio corporal a partir de la realización de posiciones invertidas. 	

<p>Unidad 3: Conductas motoras temporo-espaciales.</p> <p>1. Experiencias atléticas: carreras sin y con obstáculos.</p> <p>2. Saltos largos y altos. Lanzamiento de pelota y bastón</p>		<p>20 cmts de altura. El alumno apoyado en la frente y las palmas de las manos, marcando su triangulo, elevar el cuerpo verticalmente.</p> <p>Correr saltando obstáculos pequeños como balones, morrales, troncos y andenes.</p> <p>En parejas quien es capaz de saltar mas lejos y mas alto con previo impulso.</p> <p>Por parejas realizarse pases a 3-5-10 metros de distancia, variando la forma de lanzar. Lanzar el bastón desde una línea tratando de pegarle a un blanco ubicado a 10 mts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar en los niños la coordinación de brazos, piernas durante la carrera. • Fomentar el espíritu de superación en los estudiantes mediante el salvamento de obstáculos. • Introducir a los niños en la vivencia y experimentación de los lanzamientos. • Fomentar la observación critica mediante la comparación de sus trabajos en clase. • Estimular la creatividad de la expresión corporal y la percepción auditiva frente a melodías rítmicas variadas. 	
--	--	--	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 4° BASICA PRIMARIA

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Es capaz de realizar un análisis crítico, mediante comentarios de la práctica ejecutada por sus compañeros del triatlón.
- Domina y controla las diferentes partes del cuerpo al ejecutar distintos ejercicios gimnásticos.
- Es capaz de demostrar sus habilidades cuando pasa, recibe, conduce y lanza un balón de baloncesto o cuando juega.
- Es capaz de demostrar sus experiencias y habilidades básicas para pasar, conducir, driblar y rematar durante juegos colectivos, derivados del fútbol

COMPETENCIAS

- Identifica los errores más notorios y frecuentes en las carreras cortas, saltos y lanzamientos.
- Aplica las posiciones básicas de acuerdo a las necesidades de ejecución del ejercicio
- Aplica experiencias colectivas, sobre los juegos derivados del baloncesto.
- Participa en juegos extra clase de manera frecuente.
- Participa en actividades lúdicas e integración grupal.

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>Unidad 1: Experiencias básicas sobre el triatlón.</p> <p>1. Carrera, lanzamiento de pelota y salto largo,</p> <p>2 . Experiencias gimnasticas. Estáticas y dinámicas. La rueda o media luna</p>		<p>. En hilera carrera de relevos de 30 mts. En parejas enfrentadas lanzarse una pelota pequeña. En grupo salto sin impulso individual para ver quien salta más lejos.</p> <p>- Realizar una pirámide de seis. La carreta en tríos (dos en cuadrupedia y otros de pie en la espalda de sus compañeros).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante juegos y trabajos individuales, experimentar diversas formas de carreras cortas, lanzamiento de pelota y saltos largos. • Experimenta las destrezas gimnasticas en forma individual y en grupo. 	

<p>1. Formas jugadas del baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases y lanzamientos. • Conducción y lanzamiento. • Pases y conducción. <p>Conducción, pases y lanzamientos.</p> <p>2. Formas jugadas del futbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases • Conducir y eludir • Remate <p>Pases, conducción y remate.</p>		<p>Apoyar las manos en el piso al lado de una raya e impulsar los pies con un salto y pasarlos al otro lado de la raya.</p> <p>En filas enfrentados, realizarse diferentes clases de pases. En hileras realizar conducción o dribling en zig-zag y lanzar al aro. En parejas realizar conducción, pases y lanzamientos al aro.</p> <p>En parejas conducir un balón de futbol y realizar pases, dribling y remates al arco. En hilera conducir el balón en zigzag con pie derecho e izquierdo y remate al arco con borde interno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta su creatividad y es autónomo para modificar las normas a los juegos realizados en clase. • Dialoga y motiva a sus compañeros a participar en los juegos de grupo y actividades lúdicas. 	
--	--	---	--	--

PLAN DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FISICA

GRADO: 5° BASICA PRIMARIA

I.H.S.

PERIODO LECTIVO: 2016

ESTANDAR

- Es capaz de asumir una actividad positiva y una aptitud psicomotriz que favorece su práctica deportiva.
- Es capaz de mantener y controlar el equilibrio y aplicar la coordinación en la ejecución de destrezas gimnásticas.
- Es capaz de aplicar sus destrezas y habilidades al pasar y golpear un balón con los dedos y antebrazos cuando juega.
- Asocia los conceptos de ejercicio y salud

COMPETENCIAS

- Realiza desplazamientos y experimenta diversas formas de pasar obstáculos y efectúa relevos durante la carrea.
- Ejecute destrezas gimnásticas elementales que implican mantenimiento del equilibrio y la coordinadora
- Pone en práctica sus conocimientos y experiencias de los fundamentos del voleibol cuando juega.
- Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud

EJES TEMATICOS	LOGROS	METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	RECURSOS
<p>Unidad 1: 1. Experiencias básicas sobre la carrera de: <ul style="list-style-type: none"> • Relevo Obstáculos</p> <p>2. Experiencias gimnásticas: <ul style="list-style-type: none"> • Rol o Rollos </p>		<p>-En hilera separados uno del otro a una distancia de 5 mts, el ultimo corre y toca la palma de la mano de su compañero y este sale corriendo a tocar la del otro compañero.</p> <p>-En hilera se ubican varios obstáculos en el campo y los niños van saltando cada uno de estos.</p> <p>-Explicación por parte del profesor, como se deben colocar las</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la realización de juegos pre-deportivos donde se ponen en práctica los gestos sencillos de las carreras de relevo y obstáculos. • Realiza en forma adecuada las figuras gimnásticas por pareja o tríos e individualmente. 	

