



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA
(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)
Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

**PLAN DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

**DINA GARCÍA PÉREZ
ALEXANDER SERPA RAMÍREZ**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA
DOSQUEBRADAS
2016**



1. JUSTIFICACIÓN

El movimiento es una actividad connatural para los seres humanos, sobre todo durante la niñez y la adolescencia es por ello que la Educación Física Recreación y Deportes como área obligatoria y fundamental para permitirle a la escuela educar a sus estudiantes por el movimiento enfocado en el conocimiento y el desarrollo de su cuerpo para fomentar los hábitos de vida saludable, la inteligencia corporal, el control corporal y el fomento de habilidades sociales. Además la Educación Física por medio del deporte, fundamenta el control de movimientos propios, el manejo de implementos deportivos con habilidad, mejora aumenta la disposición física y mental mejorando su habilidad para trabajar colectivamente y tomar decisiones en pro de un objetivo específico.

También por medio del juego y la recreación se estimula el cultivo de emociones positivas como confianza, adaptación, respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad, autocontrol e imaginación que resultan necesarias para el desarrollo de la sana convivencia.

Es así como la educación física ofrece variedad de oportunidades a los estudiantes de aprender a compartir, respetar acuerdos por medio de las reglas, disfrutar de triunfos y aprender de los fracasos, descubriendo las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que le permite compartir y apoyarse en otros para el crecimiento personal y grupal en el logro de objetivos comunes. Por otro lado fomenta la autoestima, la conciencia del cuidado de su cuerpo desde lo ético y lo estético, la importancia el movimiento y buen uso del tiempo libre, el desarrollo de la cultura y la participación democrática lo que le da un valor agregado para el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

2. OBJETIVOS

2.1. General

Diseñar un plan de estudio adecuado y pertinente fundamentado en el desarrollo evolutivo y las necesidades sicomotrices propias en cada una de estas etapas para estimular en nuestros estudiantes de grado primero a once un desarrollo físico e mental adecuado.

2.2. Específicos

- ✓ Formar hábitos de vida saludable por medio de la práctica de actividad física organizada y metódica.
- ✓ Mejorar los componentes motrices, sociales, afectivos y psicológicos a través de la práctica de la actividad física.
- ✓ Desarrollar la capacidad comunicativa, creativa y crítica por medio de actividades deportivas y recreativas.
- ✓ Estimular el conocimiento del folklore, los juegos populares y otras manifestaciones autóctonas como medio de identidad e integración por medio de actividades lúdicas.
- ✓ Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica deportiva.



- ✓ Estimular la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente para la solución de problemas.

3. Fundamentos de la Educación Física

3.1. Antropológico: Es la capacidad del ser humano para moverse y va más allá de la convivencia que lo posibilita a andar, manipular objetos o jugar. Desde su concepción y nacimiento el ser humano utiliza el movimiento como un lenguaje para ayudarse y comunicar sus ideas a las otras personas.

Él es incapaz de sobrevivir solo, la comunicación y la expresión de sentimientos los realiza con movimientos dinámicos de lucha, cooperación, integración y protección, principalmente para sobrevivir, ayudando por la creación y organización de familias. Con su evolución filogenética, el hombre ha creado un desarrollo compatible de sus facultades intelectuales, lo que hoy llamamos cultura, constituida por elementos de origen intelectual. Considerando la cultura como la configuración total, de modo de vida de un pueblo en términos de costumbre, recursos y logros, abarca una sociedad con civilización, tecnología, moralidad, leyes, políticas, religión, artes, juegos y las oportunidades de educación específica de su historia.

La sociedad guía a las personas a comportarse como seres adultos creando procesos de socialización, a través de los cuales el niño aprende que la sociedad tiene valores o ideas, aprende normas y estas normas hacen que la sociedad tenga una estructura característica, donde la persona asume roles, y durante los juegos de los niños, cuando no existen normas ellos mismos la crean y se someten a ellas. Un verdadero manejo didáctico-pedagógico del juego y las actividades motrices dirigidas, contribuirán a formar un ser social capaz de solucionar problemas de comunicación y relación con su ambiente.

3.2. Epistemológico: La educación física estudia desde la educación las consecuencias y deducciones que de estos dos principios pueden hacerse con respecto a la formación y a la educación en el sentido más amplio. La corporalidad y el juego se convierten en los principios de la teoría de la educación física ya que la ciencia de la actividad física-deportiva tiene forma de pedagogía, sus conceptos y métodos son el objeto para su aplicación y de estos se da la corporalidad y el juego.

La educación física se ocupa de educar a partir del cuerpo pero no es una educación del cuerpo, ya que aplica mayor importancia a las ciencias de la educación y poco por las ciencias corporales corroborando las opciones que luchan por una verdadera ciencia del deporte que sería la ciencia del hombre en movimiento, la cual registra conocimientos, logros, esfuerzos humanos y si es ciencia del deporte es ciencia de la educación.

En cuanto al contenido o cuerpo científico, justifica una dependencia dentro del campo de la educación en base a las abundantes investigaciones científicas del ejercicio físico como parte de la vida de la cultura. El objeto de estudio de la educación física es el hombre en movimiento y las relaciones sociales creadas a partir de aptitudes y actitudes, así el mundo del deporte es objeto de estudio de las ciencias. El objeto de la investigación de la teoría de la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

educación física es el fenómeno cultural y el problema social de los ejercicios físicos con sus repercusiones en el campo de la educación en general.

3.3. Fisiológico: Después que los psicólogos, fisiológicos, biólogos y pedagogos han encontrado que la causa de no adaptación a la escuela el aprendizaje de la lectura, escritura, dibujo, y hacer cálculos están originadas por ciertas diferencias motora, además de un entrenamientos apropiado de la educación física, en preescolar se empieza a reconocer el valor de los mismos al combatir dislexia, dislalia, discalculias, afasia. Fue entonces cuando la psicomotricidad mostró la necesidad de contraatacar.

Es clara mente visto que los que practican una hora diaria tienen óptimo desempeño, los que lo hacen tres horas muestran resultados satisfactorios, pero lo que lo practican solo media hora a la semana muestran un desarrollo casi inexistente, por eso una educación física

3.4. Psicológico: El individuo muestra una tendencia a repetir y aprender rápidamente reacciones satisfactorias, todo lo que está de acuerdo con sus impulsos y deseos y satisface una propia necesidad y no repetir reacciones que produzcan desagradados.

Los principios de sobre carga y continuidad, la motivación y atracción al ejercicio, tiene que ser obedecidos para evitar, crear en el estudiante actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física. Es decir la implantación de buenos hábitos físicos, intelectuales, sociales, cívicos, religiosos, morales, etc.

3.5. Social: Él es un ser eminentemente social, desde niño el busca contactos sociales con los compañeros de grupo o con los del barrio donde vive, la educación física puede proveer una oportunidad para adquirir nuevos hábitos sociales, buenos modales, cortesía, movimientos elegantes, decencia, conductas de salud discusión y crítica.

3.6. Ético y Espiritual: Hace muchos años Platón estableció que el ejercicio muscular aumenta la fuerza moral más que el vigor físico. Estudios han revelado que la recreación de la comunidad convenientemente guiada ha contribuido a reducir a la delincuencia juvenil, especialmente en ciudades industriales y en aquellas con grandes concentraciones de inmigrantes.



4. PLAN DE ESTUDIO PRIMARIA

FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO PRIMERO

Curso: Educación Física **Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Esquema corporal: Reconocimiento partes gruesas y finas. Equilibrio en las posiciones básicas.	<p>Diferenciación de las partes gruesas y finas de su cuerpo por medio de canción recreativa, rondas y juegos de imitación.</p> <p>Actividades de circuitos: alternar el aprendizaje de los colores con una parte del cuerpo específica. Los niños al escuchar el color que diga el profesor debe desplazarse a un sitio determinado y tocar la parte del cuerpo que se haya relacionado con el color. Ej. Amarillo – Cabeza.</p> <p>Por medio de juegos de relevos (equipos de 5 niños), cada equipo tendrá un marcador y un pliego de papel, los niños de cada equipo serán numerados. El profesor dirá un número y una parte del cuerpo, a quien le corresponda deberá dibujar la parte de la figura humana que le correspondió a la vez que realiza movimientos de desplazamiento a diferentes velocidades y direcciones. Luego en el gran grupo se determinará que figura fue la mejor.</p> <p>Actividades de circuitos: alternar el aprendizaje de los colores y números con una parte del cuerpo específica. Los niños al escuchar el color o la orden que diga el profesor debe desplazarse a un sitio determinado y tocar la parte del cuerpo que se haya relacionado con el color. Ej. Amarillo – Cabeza</p> <p>Actividades: carreras de relevos en un solo pie, carreras chinas (pies amarraditos), estatuas, juegos de imitación, cambios de posición.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reconoce las partes de su cuerpo y las funciones elementales de cada una. (S)<input type="checkbox"/> Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias. (SS)<input type="checkbox"/> Identifica los diferentes segmentos corporales en su cuerpo y en el de los otros. (SH)<input type="checkbox"/> Descubre posibilidades de movimiento en las diferentes partes de su cuerpo, discriminando posiciones básicas. (SH)<input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Coordinación Dinámica General.</p> <p>Formas básicas de locomoción.</p> <p>Orientación espacial, identificación de direcciones básicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Carreras contra tiempo, transportando objetos de un lado al otro por equipos. <input type="checkbox"/> Caminar y correr en diferentes direcciones y ritmos.<input type="checkbox"/> Saltar a favor de la gravedad desde diferentes alturas.<input type="checkbox"/> Saltar en contra de la gravedad. Combinar ejercicios que combinen letras y/o números los cuales serán códigos para el desplazamiento en diferentes direcciones. Ej. A. arriba, B abajo, etc... Las letras no se nombran sino que se muestran en	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vivencia diversas formas de locomoción. (SH).<input type="checkbox"/> Estimula la creatividad mediante las variantes en múltiples juegos de locomoción desarrollados colectivamente. (SH).<input type="checkbox"/> Identifica las direcciones adelante, atrás, arriba y abajo en función de su propio cuerpo. (S).<input type="checkbox"/> Ejecuta cambios de dirección en sus desplazamientos según una referencia convenida. (SH).<input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S).<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS).<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad



TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Conductas sicomotoras elementales: Lateralidad, Ajuste postural, control corporal y equilibrio en alturas.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conceptos básicos de lateralidad.<input type="checkbox"/> Actividades de imitación donde los estudiantes referencien el lado izquierdo y el derecho.<input type="checkbox"/> Haciendo uso de colores y/o números trabajar lateralidad, Ej. 1 Azul todos corren a la derecha, verde saltan a la izquierda. Ej. 2 número 1 levantan mano derecha, 2 tocan rodilla izquierda.<input type="checkbox"/> Caminar por tablas, líneas dibujadas en el piso o escaleras, a diferentes ritmos, luego incrementar la dificultad con obstáculos y/o combinándolos con otras tareas motrices. Ej. Pasar en punta de pie, con las manos en la cabeza, con pasos largos etc.<input type="checkbox"/> Jugando a congelado o estatuas para trabajar control corporal.<input type="checkbox"/> Juego libre: luego de las actividades permitir el juego libre para observar de forma espontánea como se han asimilado las actividades.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vivencia y descubre mediante juegos con elementos sus segmentos laterales dominantes. (S)<input type="checkbox"/> Mejora la coordinación viso manual y viso pédica mediante juegos y desplazamientos con elementos. (SH)<input type="checkbox"/> Desarrolla habilidades motoras que conllevan al control corporal y al mejoramiento del equilibrio. (SH)<input type="checkbox"/> Conceptualiza la Lateralidad, ajuste postural, control corporal y equilibrio. (S)<input type="checkbox"/> Diferencia izquierda y derecha, afianzando su lado dominante. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase.



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Control corporal, Lateralidad, Orientación espacio temporal, percepción básica	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por medio de estímulos auditivos y visuales, los estudiantes deberán desplazarse en diferentes direcciones, ritmos y velocidades de ejecución en un espacio amplio.<input type="checkbox"/> Haciendo uso de rompecabezas, arma todo o cubos, realizar actividades de retos para que los estudiantes por equipos obtengan las partes necesarias para armar su respectiva figura.<input type="checkbox"/> Aplicar actividades de los periodos anteriores<input type="checkbox"/> Relevos de palabras: por equipos cada uno de los alumnos enumerado, deben observar la palabra que la profesora tendrá en cartulina, realizar la actividad motriz que se le imponga y armar en el menor tiempo posible la palabra.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Controla su percepción y ubicación mediante actividades que incluyen juegos y desplazamientos corporales. (SH)<input type="checkbox"/> Demuestra control corporal por medio de la ejecución de acciones que incluyen saltos, giros, vueltas entre otras. (SH)Mejora su percepción y orientación a través de desplazamientos, saltos y diferentes movimientos corporales. (SH)<input type="checkbox"/> Reconoce direcciones básicas y su ubicación a nivel corporal. (S)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEGUNDO

Curso: Educación Física Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Coordinación dinámica general. (continuidad y secuencia de movimientos)	<p><u>Explicar de forma sencilla los conceptos y la importancia de la coordinación y el equilibrio.</u> <u>Secuencias de movimientos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> En filas, dar tres pasos y saltar.<input type="checkbox"/> Desplazamiento abriendo y cerrando las piernas (tijera)<input type="checkbox"/> Marcha cruzada diciendo el abecedario de forma ascendente y descendente. Mano derecha toca rodilla izquierda, mano izquierda toca rodilla derecha. También se puede hacer con números y/o tablas de multiplicar.<input type="checkbox"/> Rodar sobre un espacio delimitado con tiza u otro elemento en el suelo. El objetivo es no salir del límite. Lo pueden hacer con ojos cerrados, brazos pegados al cuerpo o estirados, sobre colchonetas, etc.<input type="checkbox"/> En equipos hacer hileras, cada uno de ellos tendrá un balón, el cual debe ser trasladado de atrás hacia adelante en el menor tiempo posible según la orden del docente. Ej: por debajo (en medio de las piernas), por encima de la cabeza, por la derecha, etc.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Integra múltiples movimientos de manera secuencial sobre desplazamientos. (SH)<input type="checkbox"/> Incrementa la precisión y la seguridad en la coordinación óculo manual. (SH)<input type="checkbox"/> Asocia la importancia del equilibrio y la coordinación con actividades de su vida diaria. (S)<input type="checkbox"/> Conoce los términos de coordinación y equilibrio. (S)<input type="checkbox"/> Práctica el equilibrio dinámico, la coordinación dinámica general, la coordinación fina y la coordinación óculo – manual, mediante ejercicios físicos. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Lateralidad Conceptos espacio temporales. (simetría y simultaneidad)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicar conceptos básicos e importancia de: lateralidad y la temporo espacialidad.<input type="checkbox"/> Escoger elementos, sonidos u otro código donde los estudiantes realicen movimientos dentro, fuera, adelante atrás, arriba, abajo, izquierda derecha, etc.<input type="checkbox"/> Por medio de la imitación mover o tocar el segmento corporal del lado que se pida, en el menor tiempo posible. Ej. Mano derecha nariz, frente en rodilla izquierda, etc.<input type="checkbox"/> Ejercicios con intervalos de tiempo y espacio: ubicar aros en diferentes secuencias, los alumnos deben pasarlos caminando, corriendo, saltando, etc empezando con el lado que se le indique.<input type="checkbox"/> Haciendo uso de balones y/o pelotas, los estudiantes deben lanzarlo hacia arriba con la mano izquierda y cogerla con la mano derecha sin dejarla caer.<input type="checkbox"/> Rebotar el balón o la pelota contra la pared dar un aplauso y recibirla. Luego se incorpora una canción con más movimientos esto hará que los niños calculen simultáneamente el tiempo y el espacio del movimiento para que la pelota no caiga.<input type="checkbox"/> En parejas con dos balones o pelotas pasarlas por encima, por debajo, por su derecha e izquierda, etc de forma simultánea evitando que se caigan o se choquen. Cuando esto sea asimilado por los estudiantes puede aumentar el número de niños.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Diferencia derecha e izquierda en relación a objetos del espacio, mediante juegos por parejas y por grupos. (SH)<input type="checkbox"/> Diferencia y Relaciona a partir de experiencias prácticas los conceptos espacio temporales de simetría y simultaneidad. (S)<input type="checkbox"/> Fomenta el diálogo y la discusión entre los compañeros, mediante la solución de variantes a los juegos dados por el profesor. (SS)<input type="checkbox"/> Posee dominancia lateral. (SH)<input type="checkbox"/> Emplea conceptos de tiempo y espacio en actividades físicas. (S)<input type="checkbox"/> Ejecuta ejercicios que conllevan a la adquisición de conductas espacio temporales. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS)



TERCER PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Independencia segmentaria (brazos – piernas). Equilibrio (altura)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicar los conceptos de equilibrio e independencia segmentaria. <input type="checkbox"/> Con los brazos al frente rotar el brazo derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo, cuando el movimiento ya sea sensibilizado por los estudiantes seguir haciéndolo pero caminando por las líneas de la cancha. <input type="checkbox"/> Con la mano derecha hacen círculos en el abdomen u con la izquierda se dan toques arriba y abajo en la cabeza. Luego incorporar desplazamientos <input type="checkbox"/> En la barra de equilibrio hacer que los niños pasen caminando, pasar varias veces hasta que pierdan el temor, luego aumentar la velocidad, pasar en punta de pie, hacia atrás, de lado, etc. <input type="checkbox"/> Los anteriores movimientos pero combinando movimientos de brazos y transporte de elementos. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crea movimientos disociados con sus segmentos corporales. (SH) <input type="checkbox"/> Incrementa el control del equilibrio sobre alturas.(SH) <input type="checkbox"/> Contribuye a la pérdida el temor por el trabajo en alturas. (SS) <input type="checkbox"/> Asocia el equilibrio corporal con el equilibrio de otros cuerpos. (S) <input type="checkbox"/> Adquiere confianza y elimina el temor para el trabajo en alturas. (SS) <input type="checkbox"/> Conoce los conceptos de equilibrio e independencia segmentaria. (S) <input type="checkbox"/> Ejecuta ejercicios de equilibrio e independencia segmentaria. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS)



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Percepción rítmica. Habilidades gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicación del concepto de ritmo.<input type="checkbox"/> Ensayos de coreografías sencillas de diferentes ritmos musicales.<input type="checkbox"/> Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas.<input type="checkbox"/> En la barra de equilibrio pasar por encima y por debajo, al ritmo que defina el profesor.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Adquiere disciplina y perseverancia en la ejecución de tareas gimnásticas. (SS)<input type="checkbox"/> Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros y posiciones invertidas. (SH)<input type="checkbox"/> Favorece la socialización y la integración de los niños y las niñas mediante el baile. (SS)<input type="checkbox"/> Posee conocimientos básicos de percepción rítmica. (S)<input type="checkbox"/> Mejora el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria mediante la ejecución de destrezas gimnásticas como rollos, giros y posiciones invertidas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades.(SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO TERCERO

Curso: Educación Física Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Coordinación dinámica general y manejo de lazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas. Ejecutándolas de forma continua y combinadas. <input type="checkbox"/> Usando un lazo de 10 metros o más, pasar por encima y por debajo, al ritmo que defina el profesor. <input type="checkbox"/> En la barra de equilibrio, sobre una escala o jardines realizar: Desplazamiento en punta de pie y paso largo. Apoyados en la pierna dominante, mantener el equilibrio durante 10 segundos. Igual que el anterior pero inclinando el cuerpo hacia adelante y manteniendo esta posición el mayor tiempo posible. Permitir que los niños libremente realicen posiciones y figuras. <input type="checkbox"/> Pasar el lazo saltando, por encima, por debajo, lado y lado, etc. <input type="checkbox"/> Explicar la secuencia del salto de lazo con pies juntos, el lazo se mantiene atrás del cuerpo sostenido con las manos, cuando el lazo este por encima de la cabeza debo saltar. <input type="checkbox"/> Al tener medianamente sensibilizada esta secuencia dar libertad para que lo practiquen e incorporar desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desarrolla habilidades para el desplazamiento y salto continuado con lazo. (SH) <input type="checkbox"/> Adquiere seguridad, precisión y rapidez en lanzamientos y pases. (SH) <input type="checkbox"/> Recepciona y controla la pelota. (SH) <input type="checkbox"/> Destaca la importancia de la disciplina y perseverancia en la ejecución de tareas motrices. (SS) <input type="checkbox"/> Promueve la ayuda mutua para la ejecución de tareas motrices y actividades gimnásticas. (SS) <input type="checkbox"/> Incrementa el control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria. (SH) <input type="checkbox"/> Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones. (SH) <input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

	<input type="checkbox"/> En cuartetos realizar paces con pelotas y balones de baloncesto. <input type="checkbox"/> Por equipos ubicarse en la cancha y por medio de pases entre ellos anotar puntos en el respectivo aro (debe estar colgado en la cancha de baloncesto). <input type="checkbox"/> Ponchado.	<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)
--	--	--

SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Equilibrio dinámico y coordinación dinámica general	<input type="checkbox"/> Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas. Ejecutándolas de forma continua y combinadas. Alternándolas con obstáculos y otros patrones de movimiento. <input type="checkbox"/> Realización de arcos hacia atrás, con ayuda de un compañero y haciendo uso de las colchonetas. <input type="checkbox"/> Ejecuta correctamente la secuencia de movimiento de la carrera para realizar retos motrices, de forma individual y en equipo. <input type="checkbox"/> Juegos de persecución. <input type="checkbox"/> Quemado (ponchado por equipos y con 2 balones).	<input type="checkbox"/> Valora la actividad física como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización. (S) <input type="checkbox"/> Destaca la importancia de la insistencia personal para la ejecución de rollos, media luna y giros. (SS) <input type="checkbox"/> Mejora el equilibrio corporal, a partir de la realización de posiciones invertidas. (SH) <input type="checkbox"/> Resalta la importancia de la ayuda y la colaboración mutua, en la ejecución de las posiciones invertidas. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



TERCER PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Patrón básico de movimiento: carrera, salto y lanzamientos aplicados al mini atletismo. Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> De forma individual, esperando la orden del profesor los estudiantes deben recorrer diferentes distancias lo más rápido posible. Ej. Las distancias estarán delimitadas por aros, conos u otros elementos con los que se cuente. Deben empezar de con distancias cortas. <input type="checkbox"/> Realizar carreras entre los estudiantes, la salida será dada por un Estimula auditivo o visual, para aumentar el nivel de atención y reacción. <input type="checkbox"/> Enseñar y corregir el patrón de salto en contra de la gravedad, es decir se toma impulso con una flexión profunda de rodillas y piernas, para tomar impulso y realizar la fase de vuelo donde los pies se despegan totalmente del suelo. <input type="checkbox"/> Al tener el engrama motor del salto, poner bastones (palitos de escoba de 50 cm o dibujar líneas en el piso a una distancia moderada una de otra) hacer que los niños pasen de la siguiente forma: Caminando, Corriendo, Elevando rodillas, Saltando con piernas separadas, Saltando con piernas juntas, Saltando en un solo pie, Saltando de lado, Saltando hacia atrás. Se puede variar haciéndolo por equipos y transportando objetos. <input type="checkbox"/> Lanzamiento: determinar un punto de lanzamiento y unas distancias donde deben llegar los bastones y los balones que se lanzaran. <input type="checkbox"/> Realizar mini competencias al final del periodo. <input type="checkbox"/> Trabajar coreografías cortas utilizando música folclórica. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Posibilita experiencias básicas y elementales del atletismo: saltos de altura y longitud, lanzamientos de bastón y pelota. (S) <input type="checkbox"/> Ejecuta ejercicios de carrera de velocidad y fondo. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra creatividad, ritmo y Desarrollo durante procesos formativos en el ámbito cultural y deportivo.(S) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Desarrollo motriz, habilidades y destrezas físicas.	<p>Mini maratón de baile folclórico y moderno.</p> <p><input type="checkbox"/> Competencias de mini atletismo entre los grupos.</p> <p><input type="checkbox"/> Actividades recreativas:</p> <p>Mini voleibol, con una pelota de goma y un lazo largo como malla. También puede jugarse con bombas y/o pelotas y costales.</p> <p>Futbol siamés, los niños juegan emparejas unidos con cordones.</p> <p>Aro movable, cada equipo tendrá un aro, este es llevado por un miembro del equipo los demás por medio de pases deben desplazarse por la cancha para lograr anotar un punto metiendo la pelota en el aro contrario.</p> <p><input type="checkbox"/> Ronda: la batalla del calentamiento.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices con seguridad, decisión y confianza sobre sí mismo y sus compañeros. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Desarrolla las habilidades y destrezas físicas de manera autónoma y eficiente. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Valora y promueve actitudes sanas hacia su cuerpo por medio del Desarrollo físico deportivo. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica prácticas deportivas sanas que contribuyen un correcto Desarrollo motriz. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra creatividad, ritmo y Desarrollo durante procesos formativos en el ámbito cultural y deportivo. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades.</p> <p><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</p>



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

Curso: Educación Física Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Desarrollo motor Patrones básicos de movimiento <input type="checkbox"/> Caminar, correr, saltar, trepar, traccionar, rodar, girar, gatear y lanzar.</p>	<p>Realizar actividades donde se realicen de forma consecutiva, coordinada y en equipo los diferentes patrones de movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Relevos con elementos: cada equipo dividido en 2 uno frente al otro debe pasar al otro lado llevando un objeto, gana el equipo que primero pase al otro lado. Se puede incrementar la dificultad, cambiando la forma de desplazamiento (saltando, gateando, etc.) <input type="checkbox"/> Halar la cuerda por equipos. <input type="checkbox"/> Torneo de lazo individual y por equipo. <input type="checkbox"/> Lanzamientos a baldes. <p>Trabajo de velocidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Con estímulos visuales o auditivos se deben recorrer distancias determinadas por el profesor en el menor tiempo posible <input type="checkbox"/> Recorres una pista de obstáculos en el menor tiempo posible (pasar conos, lazos, palos, aros, etc.) <input type="checkbox"/> Juegos de persecución. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S) <input type="checkbox"/> Realiza patrones básicos de movimiento de forma consecutiva y con diferentes grados de dificultad. (SH) <input type="checkbox"/> Vivencia actividades donde Estimula su capacidad de reacción y velocidad. (SH)



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Coordinación óculo pedica. Coordinación óculo manual.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Control de balón con las manos, lanzándolo hacia arriba sin dejarlo caer, realizando desplazamientos.<input type="checkbox"/> Recorrer obstáculos en zig zag controlando el balón con el pie.<input type="checkbox"/> En parejas desplazarse con lanzamientos de objetos (balones, pelotas, palos, globos, etc.). Por distancias determinadas.<input type="checkbox"/> Lanzamientos de objetos a blancos pequeños y distancias considerables.<input type="checkbox"/> Usando un palo de escoba de 50 cm y una pelota, lanzar para que el estudiante que tenga el palo batee.<input type="checkbox"/> En parejas hacer pases de balón con los pies de forma controlada.<input type="checkbox"/> Realizar un circuito de estaciones con las actividades anteriores, rotando cada 5 min.<input type="checkbox"/> Importancia del movimiento físico para la salud de los niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Realiza ejercicios de coordinación óculo pedica y óculo manual de forma controlada y secuencial. (SH)<input type="checkbox"/> Controla el tiempo y el espacio al ejecutar actividades con elementos. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Reconoce la importancia del autocuidado de su cuerpo y como el movimiento aporta a su salud y sano crecimiento (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase.(SS)



TERCER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Expresiones motrices, pre deportivos 1. Pre baloncesto.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Control de balón: a dos manos los niños deben rebotar el balón con sus dos manos sin perder el control. El balón no debe rebotar más arriba de su cintura.<input type="checkbox"/> Rebotar el balón con una mano.<input type="checkbox"/> Desplazamientos en línea recta con balón.<input type="checkbox"/> Desplazamientos por obstáculos con balón.<input type="checkbox"/> En pequeños grupos desplazarse con balón y hacerse pases sin dejarlo caer. <p>Hacer lanzamientos al aro enfrentando obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por equipos los estudiantes serán numerados, el profesor dirá el número que debe salir.<input type="checkbox"/> En su turno los niños correrán hasta unos obstáculos que serán: saltar por aros, correr sin pisar los palos, saltar tres veces el lazo, tomar el balón y lanzar (tendrá 2 oportunidades).<input type="checkbox"/> Una variante para esta actividad es que se use un solo balón el primero que llegue lo tomara y hará un lanzamiento sino lo logra los otros trataran de quitárselo tendrán 30 segundos para hacerlo.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)<input type="checkbox"/> Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)<input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Expresiones motrices, pre deportivos 2. Pre baloncesto	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Balón fuerza: Se colocan dos colchonetas a cada lado del campo y se forman dos equipos, Los equipos deben intentar que el balón llegue a tocar la colchoneta contraria mediante pases, el que tiene el balón no puede avanzar, debe pasar lo para acercarse, los contrarios no pueden tocarlo, ni quitarle el balón de sus manos. Solo se puede recuperar el balón cortando el pase. Gana el equipo que consiga poner el balón más veces en la colchoneta contraria.<input type="checkbox"/> Relevos: Se forman cuatro equipos. Se colocan tres aros separados por un espacio delante de cada equipo Consiste en, el primero sale botando y deja el balón en el primer aro, el segundo coge el balón y lo deja en el segundo..., así sucesivamente hasta que salgan todos los niños, gana el más rápido.<input type="checkbox"/> La mosca: Los jugadores se colocarán en dos filas, mirando a la canasta. A la señal sale un jugador de cada fila, uno de los dos deberá imitar la jugada o el enceste del compañero, por cada jugada mal realizada, de le hará entrega de una letra. Así hasta que complete la palabra "MOSCA".<input type="checkbox"/> Encestar: Gran grupo dividido en tres equipos y situados en hileras Los alumnos se dividen en tres equipos y se sitúan en filas detrás de la línea de medio campo. A la señal del profesor salen los tres primeros botando un balón de	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Estimula la creatividad de expresión corporal y la percepción frente a ejercicios y actividades físico deportivas. (S)<input type="checkbox"/> Favorece la socialización a la integración de los niños y las niñas mediante juegos motrices y expresiones rítmicas. (SS)<input type="checkbox"/> Mejora su expresión motriz mediante juegos predeportivos y formas jugadas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase.(SS)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

	<p>baloncesto y tienen que intentar conseguir canasta. El que primero lo consigue gana un punto para su equipo. El equipo que antes llegue a veinte puntos es el ganador. Se puede hacer variante mandando lanzar desde fuera de la zona e incluso de triple con alumnos de secundaria.</p>	
--	---	--



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO QUINTO

Curso: Educación Física Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Pre deportivos: Atletismo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ratas y ratones: Los participantes colocados en 2 filas en el centro del campo, mirando todos al profesor. El campo estará delimitado A una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparezcan RATAS y RATONES. Cuando diga RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido cogidos cambiarán de bando.<input type="checkbox"/> Quita las colitas: Colitas de papel, nylon u otro similar. Todos los alumnos deben colocarse una colita entre el pantalón, no debe atarse a nada.: Los niños y niñas deben tener su colita puesta y a la orden del monitor deben comenzar a quitarse las colitas mutuamente. Gana el que junta más colitas. Se debe tener presente que los niños no pueden quitarse su propia colita o volver a ponerse una de las que han quitado.<input type="checkbox"/> Piedra azul: Un equipo persigue al otro, al tocar a un niño dice: piedra azul. El niño tocado queda inmóvil, para ser librado un compañero de su equipo debe pasar por entre sus piernas. Gana el equipo cuando todos están "piedra azul".	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)<input type="checkbox"/> Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH)<input type="checkbox"/> Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)<input type="checkbox"/> Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)<input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Pre deportivos: balón mano.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Quemado: dos equipos en el centro de la cancha hay 3 balones, cada equipo coordina su estrategia, a la señal del profesor corren por los balones y deben tratar de ponchar a los contrarios. Pierde el equipo que sea ponchado por completo. <input type="checkbox"/> El protegido: Se forman 2 equipos con un jugador que oficiará de capitán. El Protegido se ubicará en la línea de fondo contraria a su terreno de juego, dentro de un aro posado en el suelo (el aro estará fijo en un lugar). Con los conos se delimita un área paralela a la línea final de un ancho aproximado de 3 metros. Los equipos se darán pases e intentarán acercarse al Protegido del equipo contrario sin adentrarse en el área delimitada con los conos, para lanzar el balón y golpearlo. El Protegido no puede salirse del aro. El equipo que toque más veces al protegido contrario será el ganador. <input type="checkbox"/> Goligol: Se dibujan varias porterías en la pared con zonas de distintas puntuaciones. Se forman grupos por cada portería y los alumnos deberán chutar o lanzar según lo que corresponda. Cada uno deberá efectuar 3 lanzamientos o chutes. Luego se van cambiando de portería. Se suman los puntos totales del grupo cuando todos han pasado por todas las porterías. Variantes: La zona de lanzamiento hacia la portería deberá variar de distancia. Se puede ubicar un arquero que intente detener el tiro.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S) <input type="checkbox"/> Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH) <input type="checkbox"/> Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH) <input type="checkbox"/> Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S) <input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de clase. (SS).



TERCER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Pre deportivos 2.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aro móvil: Se forman 2 equipos con 1 ó 2 jugadores que sostienen un aro en la línea final contraria a su terreno de juego. Cada equipo deberá darse pases con el balón hasta llegar a convertir en su aro, el cual puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de recuperar el balón e intentar a su vez, convertir en su propio aro. El jugador que lleva el balón puede trasladarse con él pero sólo dando botes.<input type="checkbox"/> ¿Quién te dio el pelotazo?: En círculo, de pie, con las manos atrás, muy juntas. Un voluntario dentro del círculo. El maestro da la pelota a un jugador del círculo. Este la irá pasando al resto, hasta que alguno decida lanzársela al voluntario del centro. Si lo acierta cambio de rol. Si el voluntario del centro, acierta o ve quién tiene la pelota, mientras el resto se la pasa, cambio de rol.<input type="checkbox"/> El reloj: Dos grupos. Uno en círculo con posesión del balón. El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo (palo u objeto que se trasportara en cada equipo). A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo. Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno. El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón. Los grupos compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.<input type="checkbox"/> Hacer lanzamientos al aro enfrentando obstáculos:	<ul style="list-style-type: none">Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)<input type="checkbox"/> Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH)<input type="checkbox"/> Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)<input type="checkbox"/> Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas.<input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por equipos los estudiantes serán numerados, el profesor dirá el número que debe salir.<input type="checkbox"/> En su turno los niños correrán hasta unos obstáculos que serán: saltar por aros, correr sin pisar los palos, saltar tres veces el lazo, tomar el balón y lanzar (tendrá 2 oportunidades).<input type="checkbox"/> Una variante para esta actividad es que se use un solo balón el primero que llegue lo tomara y hará un lanzamiento sino lo logra los otros trataran de quitárselo tendrán 30 segundos para hacerlo.	
--	--	--



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Juegos recreativos	<p><input type="checkbox"/> El puente: Material: ninguno. Se trata de que el grupo cruce un río imaginario a través de unas piedras que llevan los jugadores. Se divide a los participantes en grupos. Se dibuja un río lo suficientemente ancho según el número de participantes. Los jugadores deben de cruzar el río sin mojarse para ello de les entregará tantas "piedras" (trozos de cartulina) como jugadores haya menos una. Todos los subgrupos salen del mismo laso del río cada uno con su propia estrategia.</p> <p><input type="checkbox"/> Soplar la pluma: Material: una pluma. Se divide a los participantes en grupos. Las manos han de colocarse a la espalda. Los miembros de cada grupo han de colocarse muy juntos. Se lanza una pluma sobre ellos y todos deben soplar para impedir que se caiga al suelo. Se puede acordar un tiempo determinado para mantener la pluma en el aire o trasladarla de zona.</p> <p><input type="checkbox"/> El lápiz en la botella: Material: cuerda, lápiz y botella. Se hace un círculo con una cuerda, a la que anudamos varios trozos del mismo material en forma de diámetro. Del centro dejamos pender un pedazo de unos 20 cm del que cuelga el lápiz. El grupo se coloca alrededor de la cuerda y todos agarran una parte. En el centro se coloca la botella y hay que meter el lápiz en la botella.</p> <p><input type="checkbox"/> Elefantes y palmeras: Material: ninguno. Se colocan a los participantes en círculo de pie. Exceptuando una persona que está en el centro, que señalará a alguien diciendo: "elefante" o "palmera". Para hacer el elefante, la persona señalada se inclina un poco hacia delante, agarrándose la nariz con una mano e introduciendo la otra por el hueco que queda entre la otra mano y el cuerpo. Las</p>	<p><input type="checkbox"/> Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Ejecuta juegos que desarrollen sus habilidades motrices (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

personas situadas a izquierda y derecha harán las orejas, haciendo un semicírculo con los brazos a ambos lados del elefante. Para hacer la palmera, la persona señalada estirará los brazos, formando el tronco de la palmera, mientras los que están a izquierda y derecha, levantan los brazos hacia el lado en que están situados, con las manos caídas para hacer hojas. El que se equivoque o tarde mucho se cambia al centro. **Salvarse por parejas:** Material: Ninguno Desarrollo: Se trata de conseguir que no te pillen ya sea cogiéndote de la mano de alguien o mediante carrera. Consignas de partida Te pillan con solo tocarte. Para salvarte solo se admiten parejas, si ya estuviera cogido sale despedido en otro extremo. Si te pillan no puedes volver a pillar al cazador inmediatamente, es decir no vale devolver el toque. En caso de duda sobre si nos cogimos antes o nos tocaron siempre tendrá la razón el cazador. El animador elige o sortea al cazador /a. Una vez están todos /as preparadas comienza el juego. Cuando el cazador pilla a alguien este se convierte en cazador y él en presa. **VARIANTES** Sobre formas de salvarse Parejas mixtas. Tríos en vez de parejas con camisetas blancas y de color, Parejas en brazos o a caballo Tendidos en el suelo.

Cazar con el balón: Material: Un balón blando o desinchado. Desarrollo: Se trata de conseguir cazar mediante balonazos o evitar que te puedan cazar de forma cooperativa Si te dan con el balón te sientas ósea estas cazado. Para salvarte debes recoger algún rebote y después puedes pasarlo a otro compañero cazado para salvarlo o levantarte y cazar. Los cazadores solo pueden dar dos pasos antes de lanzar el balón. Si no nos han cazado solo podemos coger el balón después de algún bote en caso contrario estaremos cazados. El animador lanza el



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

balón al aire y comienza el juego.
VARIANTES: Se puede interceptar el pase entre los cazados mientras estén sentados, pueden cazarte si se te cae el balón al interceptarlo. Al recuperar un balón los cazados pueden levantarse y cazar o salvar.

Sillas cooperativas: Material: sillas y música. Desarrollo: El juego consiste en colocar las sillas en círculo y cada participante se pondrá delante de su silla. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. Ahora los participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.



5. PLAN DE ESTUDIOS BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA

FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEXTO

Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Conducta de entrada. Educación Física: <input type="checkbox"/> Concepto y relación con la educación <input type="checkbox"/> Definiciones relacionadas Clasificación y Objetivos Movimiento: <input type="checkbox"/> Definición desde el punto de vista Biología, física, educación física y psicomotora. <input type="checkbox"/> Características del movimiento humano. Pulso cardiaco o frecuencia cardiaca <input type="checkbox"/> Qué es? Cómo se mide?, <input type="checkbox"/> ¿Cómo y por qué se toma? Aparato locomotor, beneficios y lesiones: <input type="checkbox"/> Sistema óseo <input type="checkbox"/> Sistema muscular <input type="checkbox"/> Sistema articular	<input type="checkbox"/> Presentación programa del área. <input type="checkbox"/> Indagación preconceptos sobre el movimiento. <input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre. <input type="checkbox"/> Confrontación preconceptos con la teoría. <input type="checkbox"/> Funciones, división del sistema óseo (axial y apendicular), tipos de hueso. <input type="checkbox"/> Funciones sistema muscular, tipos de musculo (según fibra muscular, movimiento y función). <input type="checkbox"/> Sistema articular, funciones, clasificación, elementos. <input type="checkbox"/> Identificar por medio de la teoría la importancia y relación de los componentes del aparato locomotor. <input type="checkbox"/> Taller en grupo <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: ejercicios donde se aprecie	<input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S) <input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades teóricas y prácticas. (SS) <input type="checkbox"/> Adquiere y vivencia conocimientos acerca del movimiento en los seres vivos. (S) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Reconoce las características de la educación física. (S) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Reconoce la importancia del sistema locomotor y su cuidado para la vida diaria. (S)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

	<p>la relación armónica del sistema locomotor.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividades prácticas: ejercicios donde se aprecie la relación armónica del sistema locomotor.<input type="checkbox"/> Actividad pulso cardiaco	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Identifica las generalidades del sistema óseo (clasificación, funciones, tipos, etc.) (S)<input type="checkbox"/> Reconoce las funciones, clasificación, tipos de movimientos del sistema muscular. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los tipos de articulaciones y su función. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los diferentes tipos de articulaciones y la relación con los huesos y los músculos. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la importancia de la toma y el control de la frecuencia cardiaca. (S)<input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)
--	--	--



SEGUNDO PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Clasificación del movimiento:</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza actividades deportivas y recreativas donde se pongan en práctica las habilidades motrices</p> <p>Recepciones: dinámicas, estáticos, con uno o más segmentos corporales</p> <p>Movimiento y uso de sustancias psicoactivas</p> <p>Actividades cotidianas:</p> <p><input type="checkbox"/> Actitud postural</p> <p><input type="checkbox"/> Sedentarismo y obesidad</p> <p><input type="checkbox"/> Drogodependencias Actitudes físicas</p> <p><input type="checkbox"/> Errores comunes, soluciones,</p> <p>Calentamiento:</p> <p><input type="checkbox"/> Definición, elementos y aplicación general.</p> <p>Iniciación deportiva:</p> <p><input type="checkbox"/> Características del voleibol e Historia del voleibol.</p> <p><input type="checkbox"/> Ubicación básica en voleibol</p>	<p><input type="checkbox"/> Taller evaluación corporal y motriz básica.</p> <p><input type="checkbox"/> Sopa de letras, consultas e investigación.</p> <p><input type="checkbox"/> Crear actividades de reto.</p> <p><input type="checkbox"/> Calentamientos dirigidos.</p> <p><input type="checkbox"/> Juegos cooperativos.</p> <p><input type="checkbox"/> Explicación teórica.</p> <p>Actividades prácticas:</p> <p><input type="checkbox"/> Juegos de movimiento.</p> <p><input type="checkbox"/> Construcción y aplicación de ejercicio dirigidos por estudiantes.</p> <p><input type="checkbox"/> Clases prácticas para Vivenciar la correcta ejecución de las habilidades motrices en actividades deportivas y recreativas. Ambientación en las posturas y ubicaciones básicas del voleibol.</p>	<p><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica actividades lúdicas coordinativas con la ayuda de elementos (pimpones, bastones, aros, etc.) (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce la importancia de la buena postura para el cuidado de nuestro cuerpo.(SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica las causas y consecuencias del sedentarismo y la obesidad dadas por la falta de actividad física. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Es consciente de que el uso compulsivo de sustancias Psicoactivas afecta su organismo. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza ejercicios de ambientación y pierde el miedo al balón. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Se ubica adecuadamente en la cancha de voleibol. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce la clasificación del movimiento y su consecuente relación</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

<p><input type="checkbox"/> Ambientación a los gestos básicos con balones de goma</p>		<p>con la vida cotidiana y en la práctica deportiva. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza actividades deportivas y recreativas donde se pongan en práctica las habilidades motrices. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Entiende las consecuencias del uso de sustancias psicoactivas para el sistema locomotor. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Dirige actividades en grupo donde se experimente lo visto en clase. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica las características, elementos y la importancia del calentamiento en la actividad deportiva y recreativa. (S)</p>
---	--	---



TERCER PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Capacidades de movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Locomoción (Básico y combinado)g <input type="checkbox"/> Manipulación (propulsión y absorción) <input type="checkbox"/> De equilibrio (axial y postural) Voleibol y coordinación <input type="checkbox"/> Control de balón (Pase de dedos y recibo antebrazo) <input type="checkbox"/> Inducción a los implementos reales (el balón) <input type="checkbox"/> Aplicación de la ubicación y rotación el juego. Reglamento <input type="checkbox"/> Características del juego <input type="checkbox"/> Cancha <input type="checkbox"/> Uniforme <input type="checkbox"/> Responsabilidades del capitán, los jugadores, el entrenador y el asistente. <input type="checkbox"/> Como se anota 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicación teórica. <input type="checkbox"/> Talleres. <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: juegos y mini deportes. <input type="checkbox"/> Construcción y aplicación de ejercicio dirigidos por estudiantes. <input type="checkbox"/> Clases prácticas para Vivenciar las capacidades de movimiento por medio del aprendizaje de gestos básicos del voleibol. <input type="checkbox"/> Trabajo cooperativo. Iniciación en el reglamento. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Identifica las capacidades de movimiento. (S) <input type="checkbox"/> Vivencia en forma teórica y práctica, el calentamiento y diseña ejercicios en grupo para dirigirlos en clase. (S) (SH) <input type="checkbox"/> Muestra interés y realiza con empeño el pase de dedos y el recibo con antebrazo en voleibol. (SH) <input type="checkbox"/> Identifica las características de la cancha, uniforme, responsabilidades del equipo. (S) <input type="checkbox"/> Entiende las condiciones para anotar un punto y ganar un set en voleibol.(S)



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Capacidades coordinativas Especiales</p> <p><input type="checkbox"/> Orientación, Equilibrio, Reacción, Anticipación, Diferenciación, Acoplamiento, Ritmo. Capacidades coordinativas generales</p> <p><input type="checkbox"/> Capacidad de regulación de movimiento y capacidad de adaptación y cambios motrices. Capacidades coordinativas complejas</p> <p><input type="checkbox"/> Desarrollo motor, agilidad. Generalidades capacidades condicionales</p> <p><input type="checkbox"/> Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p> <p><input type="checkbox"/> Voleibol Saque, rotación y ubicación de los jugadores, Sustituciones, los jueces, el anotador, el saque, el ataque y el bloqueo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Explicación teórica</p> <p><input type="checkbox"/> Taller Capacidades condicionales.</p> <p><input type="checkbox"/> Elaboración de ejercicios dirigidos a la estimulación de estas capacidades.</p> <p><input type="checkbox"/> Importancia de la práctica deportiva para las personas.</p> <p><input type="checkbox"/> Iniciación deportiva: ubicación en el terreno de juego en voleibol.</p>	<p><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en talleres y tareas. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce las capacidades coordinativas y su relación con la práctica deportiva. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Se ubica y rota en la cancha de voleibol de forma adecuada. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza el gesto técnico del saque controlado. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce como hacer una sustitución.(S)</p> <p><input type="checkbox"/> Realiza exposiciones sobre reglamento de voleibol. (S) (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica las capacidades condicionales.(S)</p>



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SÉPTIMO
 Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Conducta de entrada: indagación de preconceptos ¿Qué es el juego? Origen del juego</p> <p>Aspectos teóricos del juego: Definición, versiones (autóctono, tradicional, popular, convencional y recreativo. Características educativas del juego</p> <p>Teorías del juego: energía superflua, ejercicio funcional, atávica o de la recopilación, psicoanalítica, cognitiva o del pensamiento, socio-cognitiva.</p> <p>Estrategias del juego: individual, cooperación, oposición, cooperación y oposición, ambivalencia o paradoxales.</p> <p>Funciones del Juego libre Y del Juego dirigido</p>	<p><input type="checkbox"/> Presentación programa del área</p> <p><input type="checkbox"/> Indagación preconceptos sobre el juego.</p> <p><input type="checkbox"/> Explicación teórica</p> <p><input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre</p> <p><input type="checkbox"/> Confrontación preconceptos con la teoría.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifico por medio de la teoría las teorías del juego</p> <p><input type="checkbox"/> Talleres</p>	<p><input type="checkbox"/> Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente.(S)</p> <p><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica el origen del juego. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce las diferentes definiciones y autores que definen el juego. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Dirige actividades en grupo donde se experimente lo visto en clase. (SH)</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica las diferentes teorías del juego. (S)</p> <p><input type="checkbox"/> Reconoce y vivencia las diferencias entre juego libre y juego dirigido. (S)</p>



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Clasificación de juego:</p> <p>General: motores (sensoriomotores y de pensamiento), simbólicos y de ficción (imitación y escenificación primaria y secundaria), de reglas.</p> <p>Según la función del deporte: organización simple, codificada y reglamentada.</p> <p>Juegos deportivos: de blanco, campo y bate, cancha dividida, muro, invasión.</p> <p>Formas de presentación del juego: formas jugadas, juegos tradicionales y populares, pre deportivo, deportivos.</p> <p>Uso de sustancias psicoactivas y la adicción al juego</p> <p>El baloncesto predeportivo. Características básicas de juego. El pase.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trabajos grupales en clase.<input type="checkbox"/> Explicación teórica<input type="checkbox"/> Conceptos juegos pre deportivos. taller<input type="checkbox"/> Taller teoría la clasificación e importancia del juego y sus aportes al desarrollo humano<input type="checkbox"/> Construcción y aplicación actividades jugadas<input type="checkbox"/> Propuesta y temática a trabajar<input type="checkbox"/> Elaboración de manual, materiales y presentación<input type="checkbox"/> Elaboración del juego didáctico y exposición del mismo.<input type="checkbox"/> Actividades prácticas: diferenciar las teorías del juego en diferentes juegos de reto. Juegos generales, deportivos y funcionales.<input type="checkbox"/> Construcción y aplicación de juegos dirigidos.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Reconoce las diferentes clasificaciones del juego y sus características. (S)<input type="checkbox"/> Identifica y aplica las formas de presentación del juego. (SH)<input type="checkbox"/> Es consciente de la relación que tiene el uso de sustancias psicoactivas y la adicción al juego y la diversión negativa. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las características básicas del baloncesto<input type="checkbox"/> Realiza el pase de baloncesto en juegos predeportivos.



TERCER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Justas deportivas</p> <ul style="list-style-type: none">•Juegos olímpicos.•Juegos olímpicos de invierno.•Juegos olímpicos de la juventud.•Juegos para olímpicos.•Juegos mundiales.•Juegos bolivarianos.•Juegos suramericanos.•Juegos Panamericanos.•Juegos centroamericanos y del caribe. <p>Recreación y tiempo libre: Recreación, Ocio, lúdica, Tiempo libre, Esparcimiento. Diversión Positiva y negativa</p> <p>FUNLIBRE (fundación para la recreación y el tiempo libre)-</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicación teórica: importancia de las justas deportivas a nivel social e historia de los juegos olímpicos.<input type="checkbox"/> División de grupos de trabajo en clase.<input type="checkbox"/> Investigación individual de las justas deportivas como insumo para el diseño y elaboración de las exposiciones.<input type="checkbox"/> Elaboración de competencias por para realizarlas en clase.<input type="checkbox"/> Actividades prácticas: actividades recreativas escolares.<input type="checkbox"/> Exposición por grupos y trabajo practico del tema.<input type="checkbox"/> Explicación teórica: recreación y términos relacionados, organismos a cargo de la recreación en los entes gubernamentales.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Identifica las relaciones y diferencias entre recreación, tiempo libre, esparcimiento y diversión. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la diferencia entre juegos olímpicos y juegos mundiales. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las diferentes justas deportivas en las cuales Colombia tiene la opción de participar. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la importancia y las funciones de FUNLIBRE, en el desarrollo de políticas públicas para la recreación y el tiempo libre. (S)<input type="checkbox"/> Diseña y dirige competencias deportivas y recreativas en el grupo. (SH)



CUARTO PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Tendencias de la recreación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recreacionismo <input type="checkbox"/> Animación sociocultural <input type="checkbox"/> Recreación educativa <p>Beneficios de la recreación</p> <p>Baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Historia <input type="checkbox"/> Terreno de juego <input type="checkbox"/> El balón <input type="checkbox"/> Normas básicas <input type="checkbox"/> Fundamentación 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicación teórica acerca las tendencias de la recreación y sus beneficios. Historia y reglamento del baloncesto <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: vivencia y aplicación de la fundamentación deportiva <input type="checkbox"/> Talleres <input type="checkbox"/> Actividades dirigidas por estudiantes. <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: elaboración de propuesta recreativa 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Entiende las tendencias de la recreación y sus aplicaciones. (S) <input type="checkbox"/> Reconoce y vivencia los beneficios de la recreación. (S) <input type="checkbox"/> Aprende y aplica las reglas básicas del baloncesto. (SH) (S) <input type="checkbox"/> Se desplaza y maneja correctamente el balón respetando los límites del terreno de juego. (SH) <input type="checkbox"/> Realiza de forma eficiente las técnicas de pase, lanzamiento y saque. (SH) <input type="checkbox"/> Elaboración de una propuesta recreativa que pueda ser aplicada en la comunidad. (SH).



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO OCTAVO
 Física Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO
 Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Conducta de entrada, indagación de preconceptos ¿Qué es la actividad física?</p> <p>Definición y conceptos relacionados con actividad física: Actividad física, Ejercicio, Condición física, Salud, hábitos saludables.</p> <p>Actividad física y salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Relación con los sistemas biológicos (locomotor, cardiovascular, respiratorio, nervioso, digestivo y excretor). <input type="checkbox"/> Beneficios. <input type="checkbox"/> Condición física y salud. Factores (genes, edad, entrenamiento, Sexo, hábitos de salud. <input type="checkbox"/> Hábitos saludables. <input type="checkbox"/> Actividad física como coadyuvante en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presentación programa del área <input type="checkbox"/> Indagación preconceptos sobre Actividad Física <input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre <input type="checkbox"/> Confrontación preconceptos con la teoría. <input type="checkbox"/> Identifico por medio de la teoría los términos relacionados con la actividad física <input type="checkbox"/> Talleres <input type="checkbox"/> Actividades: diferenciar la actividad física con los términos relacionados <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: sesiones de ejercicio gimnasia de mantenimiento. 	<p>Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Reconoce las diferencias conceptuales y las relaciones entre actividad física, ejercicio, aptitud física y deporte. (S) <input type="checkbox"/> Reconoce los beneficios de la actividad física en los seres humanos. (S). <input type="checkbox"/> Identifica la relación de la actividad física con los diferentes sistemas biológicos. (S) <input type="checkbox"/> Identifica la importancia de adquirir hábitos de vida saludable. (SS)



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Evaluación Corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Importancia y aplicación práctica. <input type="checkbox"/> Diseño de ficha de valoración <input type="checkbox"/> Circunferencias corporales <input type="checkbox"/> Índice de Masa Corporal (IMC) <input type="checkbox"/> Índice de complexión corporal.(ICC) <input type="checkbox"/> Diferencia cintura cadera <input type="checkbox"/> Peso Ideal (PI) <input type="checkbox"/> Manejo de tablas de referencia <p>Evaluación de la condición física Definición, Objetivo, Utilidad, Que se evalúa, Cómo se evalúa y que se utiliza, Tipos de test.</p> <p>Fútbol sala: Historia, Terreno de juego, El equipo, El balón, El uniforme, Reglas básicas.</p> <p>Fundamentación: conducción, pase y saque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicación Teórica <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: ejercicios de quema de calorías, reducción corporal, control de peso. <input type="checkbox"/> Talleres <input type="checkbox"/> Evaluación corporal personal <input type="checkbox"/> Explicación teórica <input type="checkbox"/> Aplicación y análisis: test de valoración motora y fisiológica. <input type="checkbox"/> Identificar por medio del análisis de los datos obtenidos su condición física. <input type="checkbox"/> Indagación sobre la historia del fútbol sala. <input type="checkbox"/> Actividades de fundamentación para el control del balón (conducción, pase y saque). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Reconoce la importancia de la evaluación corporal para identificar factores de riesgo y prescribir actividad física. (S) <input type="checkbox"/> Identifica e interpreta los resultados de las diferentes ecuaciones para la evaluación corporal. (S) <input type="checkbox"/> Toma y evalúa adecuadamente circunferencias corporales, índice de masa corporal, índice de complexión corporal y peso ideal, en sí mismo y en sus compañeros. (SH) <input type="checkbox"/> Reconoce la importancia y clasificación de los test de valoración motora. (S) <input type="checkbox"/> Vivencia la aplicación y análisis de los test de valoración motora. (SH) <input type="checkbox"/> Conoce las normas básicas del fútbol sala. (S) <input type="checkbox"/> Realiza de forma eficiente los gestos de: conducción, pase y saque en fútbol sala. (SH)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Generalidades sistema muscular y el músculo<input type="checkbox"/> Clasificación de la fuerza<input type="checkbox"/> Métodos de entrenamiento de la fuerza. <p>Flexibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Generalidades sistema articular<input type="checkbox"/> Métodos de entrenamiento de la flexibilidad <p>Test de condición física motora</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Test de fuerza abdominal<input type="checkbox"/> Test de fuerza de brazo<input type="checkbox"/> Test de flexibilidad de tronco<input type="checkbox"/> Test de flexibilidad de piernas<input type="checkbox"/> Test de salto vertical<input type="checkbox"/> Test de salto horizontal <p>Fundamentación fútbol sala: triangulación, gol y tiro libre</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividad teórica: explicación de los temas apoyado con medios audiovisuales<input type="checkbox"/> Actividades prácticas: aplicación práctica de los test de valoración motora y de los métodos de entrenamiento para mejorar la fuerza y la flexibilidad.<input type="checkbox"/> Talleres en clase y tareas en casa.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la importancia de los test motores en la evaluación inicial para la actividad física. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Identifica las características, clasificación y métodos de entrenamiento de la fuerza como una capacidad condicional y su importancia para el desarrollo de las actividades diarias. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las características de la flexibilidad y los medios de entrenamiento para mantenerla y mejorarla.(S)<input type="checkbox"/> Vivencia la aplicación de los test de condición motora siguiendo los protocolos explicados en clase. (SH)<input type="checkbox"/> Realiza de forma eficiente la triangulación, el tiro libre y el golpe de gol. (SH)



CUARTO PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Generalidades del sistema cardiovascular</p> <p>Resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Clasificación<input type="checkbox"/> Métodos de entrenamiento <p>Velocidad:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Clasificación<input type="checkbox"/> Métodos de entrenamiento <p>Test evaluación fisiológica:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Test de velocidad<input type="checkbox"/> Test de resistencia<input type="checkbox"/> Test de ruffier dickson<input type="checkbox"/> Test del banco <p>Fundamentación: juego en equipo organización de torneos internos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividad teórica: explicación de los temas apoyado con medios audiovisuales<input type="checkbox"/> Actividades prácticas: aplicación práctica de los test de valoración motora y de los métodos de entrenamiento para mejorar la resistencia y la velocidad.<input type="checkbox"/> Talleres en clase<input type="checkbox"/> Aplicación de la fundamentación en el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Identifica la resistencia y la velocidad como capacidades condicionales y su relación directa con el sistema cardiovascular. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica. (S)<input type="checkbox"/> Identifica la clasificación de la velocidad y lo usos que se hacen de ella en la vida cotidiana. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los test de condición física y la importancia en la prescripción del ejercicio. (S)<input type="checkbox"/> Conoce y aplica los test de condición fisiológica. (SH)<input type="checkbox"/> Elabora un plan de ejercicio físico personal, para ser aplicado en las vacaciones. (SH)<input type="checkbox"/> Aplica de forma eficiente la fundamentación



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO NOVENO
Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Repaso: Actividad física, ejercicio físico, condición física y salud.</p> <p>Factores relevantes del ejercicio físico:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo.<input type="checkbox"/> Principio de progresión y sobrecarga <p>Métodos para medir la intensidad del ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Test de hablar<input type="checkbox"/> Ritmo cardiaco<input type="checkbox"/> Escala de Borg<input type="checkbox"/> Nivel Metabólico MET<input type="checkbox"/> Componentes<input type="checkbox"/> Cardiovascular<input type="checkbox"/> Fuerza y resistencia<input type="checkbox"/> Flexibilidad<input type="checkbox"/> coordinación	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Presentación programa del área<input type="checkbox"/> Repaso grado octavo<input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre<input type="checkbox"/> Explicación teórica apoyada con medios audiovisuales, talleres e investigaciones.<input type="checkbox"/> Talleres<input type="checkbox"/> Actividades prácticas para medir la intensidad del ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los factores relevantes del ejercicio físico. (S)<input type="checkbox"/> Aplica los métodos para medir la intensidad del ejercicio. (SH)<input type="checkbox"/> Identifica los componentes del ejercicio físico. (SH)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Clasificación de las sustancias psicoactivas.</p> <p>Reglas básicas “Balón mano”:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Historia, Terreno de juego, Jugadores, Puntuación, Duración, Acciones reglamentarias, Acciones no reglamentarias, Faltas anti reglamentarias, Faltas anti deportivas. <p>Fundamentación:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Agarre del balón.<input type="checkbox"/> Recepción y pase<input type="checkbox"/> Lanzamientos<input type="checkbox"/> Defensa<input type="checkbox"/> Jugadores (funciones)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividades teóricas: hábitos de vida saludable “clasificación de sustancias psicoactivas.<input type="checkbox"/> Talleres y tareas<input type="checkbox"/> Orientación para el aprendizaje del reglamento para el balón mano.<input type="checkbox"/> Exposiciones<input type="checkbox"/> Actividades prácticas: ejercicios básicos para la práctica del balón mano.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)<input type="checkbox"/> Conoce la historia del balón mano y su integración como deporte competitivo. (S)<input type="checkbox"/> Aprende las reglas básicas del balón mano.(S)<input type="checkbox"/> Realiza de forma eficiente la recepción, el pase y los lanzamientos en balón mano. (SH)<input type="checkbox"/> Conoce y vivencia las jugadas de defensa y la las funciones de cada jugador en el terreno de juego. (SH)<input type="checkbox"/> Identifica la clasificación de las sustancias psicoactivas según el nivel de adicción.



TERCER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Principios generales<input type="checkbox"/> Funciones vitales<input type="checkbox"/> Pérdida de conocimiento<input type="checkbox"/> Obstrucción de vías respiratorias<input type="checkbox"/> Reanimación<input type="checkbox"/> Hemorragias y shock<input type="checkbox"/> Traumatismos, quemaduras, intoxicaciones <p>Primeros auxilios en actividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Insolación y golpe de calor.<input type="checkbox"/> Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad física. <p>Golombiao.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividades prácticas<input type="checkbox"/> Talleres<input type="checkbox"/> Explicación teórica.<input type="checkbox"/> Exposiciones<input type="checkbox"/> Actividades deportivas y recreativas<input type="checkbox"/> Campaña de prevención de accidentes escolares.<input type="checkbox"/> Actividades deportivas y recreativas.<input type="checkbox"/> Enseñanza del golombiao.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Reconoce la importancia de los primeros auxilios para la acción inmediata en caso de accidente. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las acciones a seguir dependiendo de la situación que se presente.(S)<input type="checkbox"/> Identifica las acciones para prevenir insolación y golpe de calor. (S)<input type="checkbox"/> Conoce y vivencia los procedimientos a seguir en caso de insolación y golpe de calor. (SH)<input type="checkbox"/> Identifica las lesiones más frecuentes en actividad física y cómo manejarlas. (S)<input type="checkbox"/> Elabora folletos, afiches y talleres, para la prevención de accidentes escolares. (S) (SH)<input type="checkbox"/> Practica de forma eficiente el golombiao.(SH)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Baloncesto 3 x 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reglamento<input type="checkbox"/> Diseño de torneos <p>Aplicación práctica:</p> <p>Diseño y aplicación de actividades para aplicar a los estudiantes de los grados 4 y 5.</p> <p>Capacidades Coordinativas:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Básicas o generales<input type="checkbox"/> Especiales<input type="checkbox"/> Complejas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Actividades prácticas: para cada capacidad y aplicación en estudiantes de primaria.<input type="checkbox"/> Talleres en clase y en casa trabajos y tareas.<input type="checkbox"/> Explicación teórica.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Identifica y vivencia en la práctica el entrenamiento de las diferentes capacidades coordinativas. (SH)<input type="checkbox"/> Diferencia las características propias de cada capacidad. (S)<input type="checkbox"/> Conoce y aplica el reglamento de baloncesto 3 x 3. (SH)<input type="checkbox"/> Diseña y aplica actividades prácticas para estudiantes de primaria. (SH)



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO DECIMO
Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Tipos (asociado, alto rendimiento, escolar, recreativo, social comunitario)<input type="checkbox"/> Clasificación<input type="checkbox"/> Deportes más practicados en Colombia. <p>Calentamiento general y Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Ejercicios<input type="checkbox"/> Duración<input type="checkbox"/> Intensidad<input type="checkbox"/> Diseño de un calentamiento específico según la disciplina deportiva.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Presentación programa del área<input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre Actividades prácticas.<input type="checkbox"/> Análisis de textos y solución de talleres.<input type="checkbox"/> Elaboración y aplicación de calentamientos específicos.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las características de la práctica deportiva como actividad física. (S)<input type="checkbox"/> Diferencia los tipos de deporte y su clasificación. (S)<input type="checkbox"/> Diferencia y relaciona el calentamiento general del específico. (S)<input type="checkbox"/> Diseña y aplica un calentamiento específico para una disciplina deportiva. (SH)



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Nutrición y deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Los nutrientes en el deporte<input type="checkbox"/> Alimentos para el deporte<input type="checkbox"/> Diseño de dietas (según el deporte y la prueba) <p>Verdades y mitos sobre la alimentación y la actividad física</p> <p>Dopaje y deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Definición<input type="checkbox"/> Historia<input type="checkbox"/> Sustancias y métodos prohibidos <p>Rugby</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Análisis de textos y solución de talleres.<input type="checkbox"/> Explicación teórica nutrición y deporte<input type="checkbox"/> Taller dopaje y deporte.<input type="checkbox"/> Talleres en clase y en casa trabajos y tareas.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la relación que hay entre la buena nutrición y el desempeño deportivo. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las verdades y mitos que existen sobre la alimentación. (S)<input type="checkbox"/> Es consciente de cómo la práctica del dopaje afecta al deporte. (S)<input type="checkbox"/> Conoce las diferentes sustancias y métodos prohibidos en el deporte<input type="checkbox"/> Comprende la mecánica del diseño de dietas según el deporte y la prueba que se vaya a realizar. (S)<input type="checkbox"/> Identifica las normas básicas del rugby. (S)<input type="checkbox"/> Práctica en forma eficiente el rugby. (SH)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
Principios del entrenamiento: <input type="checkbox"/> De la unidad <input type="checkbox"/> Individualización <input type="checkbox"/> Estimulo eficaz de las cargas <input type="checkbox"/> Continuidad <input type="checkbox"/> Progresión <input type="checkbox"/> alternancia Golombiao (táctica)	<input type="checkbox"/> Explicación teórica de cada principio de entrenamiento deportivo <input type="checkbox"/> Diseño de actividades para la aplicación de cada uno o de los principios. <input type="checkbox"/> Actividades prácticas: aplicación táctica del golombiao.	<input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH) <input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS) <input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS) <input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S) <input type="checkbox"/> Identifica cada uno de los principios del entrenamiento. (S) <input type="checkbox"/> Diseña y aplica una sesión donde se aplique cada uno de los principios del entrenamiento deportivo. (SH) <input type="checkbox"/> Entiende la mecánica táctica del golombiao y lo practica en grupo como un torneo interno. (SH)



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Deporte y tecnología</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relación<input type="checkbox"/> Indumentaria deportiva y rendimiento<input type="checkbox"/> Ciencias del deporte<input type="checkbox"/> Selección de talentos<input type="checkbox"/> Suplementos nutricionales <p>Fútbol de salón</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicación teórica<input type="checkbox"/> Distribución de temas<input type="checkbox"/> Exposiciones por equipos de trabajo<input type="checkbox"/> Sesiones de entrenamiento para fútbol de salón.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la tecnología como una herramienta más para mejorar el desempeño de los deportistas. (S)<input type="checkbox"/> Maneja de forma pertinente los temas asignados para exposición. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce la relación entre tecnología y deporte. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los aportes de la tecnología para el mejor desempeño de los deportistas y para facilitar la práctica del ejercicio físico en personas no deportistas. (S)<input type="checkbox"/> Vivencia el entrenamiento físico en fútbol de salón. (SH)



FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO ONCE
Docentes: Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

PRIMER PERIODO
Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Generalidades del entrenamiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Entrenamiento y rendimiento deportivo.<input type="checkbox"/> Estructura del sistema de entrenamiento<input type="checkbox"/> Control, conclusiones y dirección<input type="checkbox"/> Condiciones materiales de la preparación<input type="checkbox"/> Entrenamiento<input type="checkbox"/> Organización de la preparación<input type="checkbox"/> Condiciones de trabajo, estudio y vida. Hábitos saludables<input type="checkbox"/> Objetivos del entrenamiento.Diseño de torneos internos.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Juegos de integración al aire libre<input type="checkbox"/> Taller<input type="checkbox"/> Explicación teórica, con ayudas audiovisuales.<input type="checkbox"/> Actividades deportivas. Diseño de torneos internos	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas.(SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce las generalidades del entrenamiento deportivo. (S)<input type="checkbox"/> Identifica la estructura del entrenamiento deportivo. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los objetivos del entrenamiento deportivo. (S)<input type="checkbox"/> Diseña e inicia torneos deportivos. (SH)



SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Consecuencias legales del uso y distribución de sustancias psicoactivas.</p> <p>Mecanismos de adaptación física:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Concepto<input type="checkbox"/> Respuesta generalizada<input type="checkbox"/> Fase de alarma<input type="checkbox"/> Fase de resistencia<input type="checkbox"/> Fase de agotamiento<input type="checkbox"/> Respuesta específica<input type="checkbox"/> Supércompensación<input type="checkbox"/> Tipos de adaptación (inmediata o a largo plazo) <p>Efectos del entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Parciales, inmediatos, retardados, acumulativos y residuales<input type="checkbox"/> Relación entre carga y adaptación.<input type="checkbox"/> Modificaciones en el organismo (sistema respiratorio, muscular y cardiocirculatorio) Entrenamiento para fútbol de salón.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicación teórica<input type="checkbox"/> Taller fase 2<input type="checkbox"/> Resumen efectos del entrenamiento.<input type="checkbox"/> Sesiones de entrenamiento táctico para fútbol	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Entiende las consecuencias legales y en salud que tiene el uso y distribución de sustancias psicoactivas. (S)<input type="checkbox"/> Identifica los mecanismos de adaptación del organismo ante el entrenamiento físico. (S)<input type="checkbox"/> Reconoce los efectos del entrenamiento y sus características. (S)<input type="checkbox"/> Entiende las modificaciones que se dan en el organismo a causa del entrenamiento deportivo.(S)<input type="checkbox"/> Vivencia la práctica del entrenamiento táctico para fútbol de salón. (SH)



TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Principios del entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Clasificación: Biológico y pedagógico<input type="checkbox"/> P. participación activa<input type="checkbox"/> P. multilateralidad<input type="checkbox"/> P. especialización<input type="checkbox"/> P. progresión<input type="checkbox"/> P. especificidad<input type="checkbox"/> P. individualización<input type="checkbox"/> P. continuidad<input type="checkbox"/> P. relación optima entre carga y recuperación<input type="checkbox"/> P. variedad<input type="checkbox"/> P. acción inversión P. calentamiento y vuelta a la calma Entrenamiento en Baloncesto	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Explicación teórica<input type="checkbox"/> Elaboración de trabajos por tema<input type="checkbox"/> Exposiciones<input type="checkbox"/> Práctica de actividades<input type="checkbox"/> Sesiones de entrenamiento para baloncesto.	<p>Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Elabora trabajo escrito donde indaga y amplia información sobre los temas planeados en el periodo. (SH)<input type="checkbox"/> Entiende la importancia de los principios de entrenamiento para el cumplimiento de los objetivos. (S)<input type="checkbox"/> Vivencia y practica el entrenamiento para baloncesto. (SH)



CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTÁNDARES
<p>Deporte y sociedad</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Deporte y economía<input type="checkbox"/> Deporte y comportamiento social<input type="checkbox"/> Deporte y política <p>Diseño folletos informativos sobre la importancia del ejercicio físico para los siguientes grupos poblacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Niños<input type="checkbox"/> Adolescentes<input type="checkbox"/> Adultos mayores<input type="checkbox"/> Embarazadas<input type="checkbox"/> Mujeres<input type="checkbox"/> Hipertensos<input type="checkbox"/> Diabéticos <p>Entrenamiento en atletismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Consulta y debate acerca de la influencia del deporte en la sociedad<input type="checkbox"/> Sesiones de entrenamiento para atletismo.<input type="checkbox"/> Distribución y orientación para el diseño y elaboración de folletos	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participa activamente en las clases prácticas. (SH)<input type="checkbox"/> Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)<input type="checkbox"/> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)<input type="checkbox"/> Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)<input type="checkbox"/> Identifica la influencia de la práctica deportiva en la sociedad. (S)<input type="checkbox"/> Explica desde su punto de vista los campos sociales en los cuales influye el deporte en forma positiva y negativa. (S)<input type="checkbox"/> Diseña, presenta y expone un folleto de ejercicios que pueda ser aplicado en diferentes grupos poblacionales. (S) (SH)<input type="checkbox"/> Vivencia y práctica sesiones de entrenamiento para atletismo. (SH)



6. MECANISMOS DE EVALUACIÓN

- Trabajo teórico y conceptual, tanto en las consultas y trabajos escritos, como en la resolución de talleres y tareas
- Comportamiento tanto a nivel individual como grupal.
- Quiz, de los temas vistos en cada periodo
- Realización y sustentación de talleres y tareas
- Construcción de ejercicios prácticos dirigidos por los estudiantes
- Exposiciones
- Evaluaciones de final de periodo
- Evaluación final de año
- Auto evaluación
- Revisión del uniforme.
- Puntualidad y asistencia

7. METODOLOGÍA

- Se utilizará el enfoque integrador de la enseñanza.
- Se estimulara la Participación activa del estudiante por medio del papel propositivo del maestro.
- Orientación significativa de las prácticas para que los alumnos vivencien en ellas la teoría.

8. RECURSOS

- Físicos: Instalaciones deportivas de la Institución Educativa Nueva Granada sedes Granada y San Diego
- Material deportivo y didáctico: balones, pelotas, bastones, lazos, aros, etc.
- Humanos: Estudiantes, docente y profesionales afines a los temas.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Educación Nacional. “Documento No 15: Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, recreación y Deporte”. Ed. Revolución Educativa: Colombia Aprende. Bogotá 2010.
- AISENSTEIN, Ganz. “La Enseñanza del deporte en la Escuela”. Ed. Niño y Dávila. Buenos Aires 2002.
- BONILLA, Carlos y Cols. “Programas para la educación Básica Primaria”. Ed. Kinesis. Armenia 1996.
- CAMACHO, H. “Educación Física: programas de 6 a 11 una alternativa curricular”. Ed. Kinesis. Armenia 2007.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

- GARCIA, Manso Juan Manuel. “Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo”. Ed. Gymnos. Madrid 1996.
- Efdeportes, Revista digital. Disponible en línea www.efdeportes.com
- Enciclopedia Deportiva (ubicación: biblioteca IE María Auxiliadora)
- Blog: http://www.proyectosalohogar.com/cuerpohumano/cuerpo_humano.htm
- Libros de anatomía humana disponibles en la biblioteca
- Módulos área de Educación Física, Recreación y deporte.