

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 11° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Estándar: Valoro la práctica de las actividades físicas como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Apropiación y Aplicación de las pruebas de eficiencia física en busca de mejorar las condiciones generales del organismo y las relaciones interpersonales, como base para su formación deportiva.

Tópico Generativo: Planificando y valorando mis capacidades motoras

Hilo Conductor: ¿Qué puedo afirmar del test de Wells? ¿Cómo aplico el test de cooper? ¿Qué es la periodización del entrenamiento?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
<p>Aplicación de diferentes tipos de test en la valoración de las capacidades motrices.</p> <p>Elaboración de un plan de condición física teniendo en cuenta su cuerpo.</p> <p>Valoración y registro de cada uno de los datos de su ficha de evaluación física.</p> <p>Incremento de los niveles fuerza en cada</p>	<p>capacidades motrices</p> <p>Antropometría (fichas de seguimiento)</p> <p>Tipos de test de capacidades condicionales</p> <p>Preparación física básica: Resistencia Fuerza Velocidad Agilidad Flexibilidad Equilibrio Coordinación</p>	<p>Método sintético analítico</p> <p>Método inductivo</p> <p>Método deductivo</p> <p>Orientaciones del calentamiento.</p> <p>Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas.</p> <p>Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.</p>	<p>Talleres fotocopiados. Balones Conos Cuerdas Bastones Vallas Colchonetas Computadores Video beam Televisor Redes locales</p>	<p>Se tienen en cuenta los criterios del SIEE: Asistencia. Actitud positiva frente al trabajo en clase. Dominio de las competencias básicas. Puntualidad en la entrega de compromisos académicos. Participación activa en el desarrollo de la clase.</p>



PLANEACION DE PERIODO

<p>uno de los ejercicios desarrollados de la clase.</p> <p>Ejecución de ejercicios donde interviene la coordinación, la agilidad y el equilibrio.</p>		<p>Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p>Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p>Comportamiento convivencial.</p> <p>Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p>Adecuada expresión oral y escrita.</p>
---	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DISTRITAL EL CAMPITO
"INEDEC"

PLANEACION DE PERIODO

Versión: 06
Fecha: 17-01-2017
Código: P.P. F-099

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 6° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Estándar Valoro la práctica de la gimnasia como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Conocimiento y aplicación de la historia de la gimnasia y las habilidades básicas para realizar técnicas de movimiento en el tiempo y en el espacio, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.

Tópico Generativo: Mis primeras experiencias gimnásticas

Hilo Conductor: ¿hablemos del origen e historia de la gimnasia? ¿Cuáles son las funciones perceptivas motrices?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
<p>Conocimiento del origen y la historia de la gimnasia.</p> <p>Identificación de cada uno de los elementos utilizados en el deporte de la gimnasia y sus instalaciones.</p> <p>Aplicación de normas de higiene y seguridad como medios para la conservación de la salud.</p> <p>Comparo el pulso y la respiración antes durante y después del</p>	<p>Normas de seguridad e higiene</p> <p>Funciones perceptivo-motrices</p> <p>Historia y origen de la gimnasia.</p> <p>Uso, elaboración y mantenimiento de los elementos utilizados en la gimnasia.</p>	<p>Método sintético analítico</p> <p>Método inductivo</p> <p>Método deductivo</p> <p>Orientaciones del calentamiento.</p> <p>Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas.</p> <p>Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.</p>	<p>Talleres fotocopiados.</p> <p>Balones</p> <p>Conos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Bastones</p> <p>Vallas</p> <p>Colchonetas</p> <p>Computadores</p> <p>Video beam</p> <p>Televisor</p> <p>Redes locales</p>	<p>Se tienen en cuenta los criterios del SIEE:</p> <p>Asistencia.</p> <p>Actitud positiva frente al trabajo en clase.</p> <p>Dominio de las competencias básicas.</p> <p>Puntualidad en la entrega de compromisos académicos.</p> <p>Participación activa en el desarrollo de la clase.</p> <p>Comportamiento convivencial.</p>



PLANEACION DE PERIODO

<p>desarrollo de la actividad física.</p> <p>Controlo las diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento.</p>		<p>Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p>Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p>Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p>Adecuada expresión oral y escrita.</p> <p>Aprovechamiento de cada una de las fases específicas de la clase.</p>
---	--	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DISTRITAL EL CAMPITO
"INEDEC"

PLANEACION DE PERIODO

Versión: 06
Fecha: 17-01-2017
Código: P.P. F-099

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 10° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Estándar: Valoro la práctica de las actividades físicas como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Apropiación y Aplicación de las pruebas de eficiencia física en busca de mejorar las condiciones generales del organismo y las relaciones interpersonales, como base para su formación deportiva.

Tópico Generativo: Planificando y valorando mis capacidades motoras

Hilo Conductor: ¿Qué puedo afirmar del test de Wells? ¿Cómo aplico el test de cooper? ¿Qué es la periodización del entrenamiento?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
<p>Aplicación de diferentes tipos de test en la valoración de las capacidades motrices.</p> <p>Elaboración de un plan de condición física teniendo en cuenta su cuerpo.</p> <p>Valoración y registro de cada uno de los datos de su ficha de evaluación física.</p> <p>Incremento de los niveles fuerza en cada uno de los ejercicios</p>	<p>capacidades motrices</p> <p>Antropometría (fichas de seguimiento)</p> <p>Tipos de test de capacidades condicionales</p> <p>Preparación física básica: Resistencia Fuerza Velocidad Agilidad Flexibilidad Equilibrio Coordinación</p>	<p>Método sintético analítico</p> <p>Método inductivo</p> <p>Método deductivo</p> <p>Orientaciones del calentamiento.</p> <p>Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas.</p> <p>Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.</p>	<p>Talleres fotocopiados. Balones Conos Cuerdas Bastones Vallas Colchonetas Computadores Video beam Televisor Redes locales</p>	<p>Se tienen en cuenta los criterios del SIEE:</p> <p>Asistencia.</p> <p>Actitud positiva frente al trabajo en clase.</p> <p>Dominio de las competencias básicas.</p> <p>Puntualidad en la entrega de compromisos académicos.</p> <p>Participación activa en el desarrollo de la clase.</p>



PLANEACION DE PERIODO

<p>desarrollados de la clase.</p> <p>Ejecución de ejercicios donde interviene la coordinación, la agilidad y el equilibrio.</p>		<p>Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p>Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p>Comportamiento convivencial.</p> <p>Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p>Adecuada expresión oral y escrita.</p>
---	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DISTRITAL EL CAMPITO
"INEDEC"

PLANEACION DE PERIODO

Versión: 06
Fecha: 17-01-2017
Código: P.P. F-099

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 7° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.



Estándar: Valoro la práctica de las actividades físicas como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Apropiación y Aplicación de las capacidades motrices de en busca de mejorar las condiciones generales del organismo y las relaciones interpersonales, como base para su formación deportiva.

Tópico Generativo: Desarrollando mis Capacidades Motoras

Hilo Conductor: ¿conozco que es la resistencia? ¿Cuándo soy más fuerte? ¿Por qué soy más veloz?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
Identificación de cada una de las capacidades motrices. Construcción de conceptos de las diferentes capacidades motrices. Aplica las capacidades físicas básicas en su movimiento corporal. Ejecución de ejercicios donde interviene la	Capacidades motrices Capacidades condicionales Capacidades coordinativas Preparación física básica: Resistencia Fuerza Velocidad Agilidad Flexibilidad Equilibrio Coordinación	Método sintético analítico Método inductivo Método deductivo Orientaciones del calentamiento. Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas. Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.	Talleres fotocopiados. Balones Conos Cuerdas Bastones Vallas Colchonetas Computadores Video beam Televisor Redes locales	Se tienen en cuenta los criterios del SIEE: Asistencia. Actitud positiva frente al trabajo en clase. Dominio de las competencias básicas. Puntualidad en la entrega de compromisos académicos. Participación activa en el desarrollo de la clase.



PLANEACION DE PERIODO

<p>coordinación, la agilidad y el equilibrio.</p>		<p>Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p>Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p>Comportamiento convivencial.</p> <p>Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p>Adecuada expresión oral y escrita.</p>
---	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DISTRITAL EL CAMPITO
"INEDEC"

PLANEACION DE PERIODO

Versión: 06
Fecha: 17-01-2017
Código: P.P. F-099

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 8° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Estándar: Valoro la práctica de las actividades físicas como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Apropiación y Aplicación de las capacidades motrices de en busca de mejorar las condiciones generales del organismo y las relaciones interpersonales, como base para su formación deportiva.

Tópico Generativo: Acondicionando mi cuerpo físicamente

Hilo Conductor: ¿Qué es la antropometría? ¿Qué es una ficha de seguimiento físico? ¿Qué test me sirve para valorar mis capacidades motrices?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
<p>Aplica medidas antropométricas.</p> <p>Diseño de fichas de seguimiento físico.</p> <p>Aplica las capacidades físicas básicas en su movimiento corporal.</p> <p>Reconoce la importancia del</p>	<p>Medidas antropométricas</p> <p>Fichas de seguimiento físico</p> <p>Capacidades motrices</p> <p>Acondicionamiento físico: Resistencia Fuerza Velocidad Agilidad Flexibilidad Equilibrio Coordinación</p>	<p>Método sintético analítico</p> <p>Método inductivo</p> <p>Método deductivo</p> <p>Orientaciones del calentamiento.</p> <p>Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas.</p> <p>Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.</p>	<p>Talleres fotocopiados.</p> <p>Balones</p> <p>Conos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Bastones</p> <p>Vallas</p> <p>Colchonetas</p> <p>Computadores</p> <p>Video beam</p> <p>Televisor</p> <p>Redes locales</p>	<p>Se tienen en cuenta los criterios del SIEE:</p> <p>Asistencia.</p> <p>Actitud positiva frente al trabajo en clase.</p> <p>Dominio de las competencias básicas.</p> <p>Puntualidad en la entrega de compromisos académicos.</p> <p>Participación activa en el desarrollo de la clase.</p>



PLANEACION DE PERIODO

<p> acondicionamiento físico.</p> <p> Aplica el acondicionamiento físico en su cuerpo</p>		<p> Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p> Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p> Comportamiento convivencial.</p> <p> Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p> Adecuada expresión oral y escrita.</p>
---	--	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DISTRITAL EL CAMPITO
"INEDEC"

PLANEACION DE PERIODO

Versión: 06
Fecha: 17-01-2017
Código: P.P. F-099

DOCENTE: Kevin Sánchez **ASIGNATURA:** Educación Física

PERIODO: I **GRADO:** 9° **FECHA:** Del 23 de enero al 2 de abril de 2017

META ABARCADORA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LA CULTURA FISICA COMO MEDIO DE EXPLORACION Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTRICES Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Estándar: Valoro la práctica de las actividades físicas como medio para mantener una vida saludable, gozando de un buen estado físico y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Meta de Comprensión:

Apropiación y Aplicación de las capacidades motrices de en busca de mejorar las condiciones generales del organismo y las relaciones interpersonales, como base para su formación deportiva.

Tópico Generativo: Acondicionando mi cuerpo físicamente

Hilo Conductor: ¿Qué es la antropometría? ¿Qué es una ficha de seguimiento físico? ¿Qué test me sirve para valorar mis capacidades motrices?

Metas Específicas-Competencias	Temáticas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Valoración Continua
<p>Aplica medidas antropométricas.</p> <p>Diseño de fichas de seguimiento físico.</p> <p>Aplica las capacidades físicas básicas en su movimiento corporal.</p> <p>Reconoce la importancia del</p>	<p>Medidas antropométricas</p> <p>Fichas de seguimiento físico</p> <p>Capacidades motrices</p> <p>Acondicionamiento físico: Resistencia Fuerza Velocidad Agilidad Flexibilidad Equilibrio Coordinación</p>	<p>Método sintético analítico</p> <p>Método inductivo</p> <p>Método deductivo</p> <p>Orientaciones del calentamiento.</p> <p>Ejecución de los ejercicios en sus diferentes formas.</p> <p>Orientaciones en la fase de vuelta a la calma.</p>	<p>Talleres fotocopiados.</p> <p>Balones</p> <p>Conos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Bastones</p> <p>Vallas</p> <p>Colchonetas</p> <p>Computadores</p> <p>Video beam</p> <p>Televisor</p> <p>Redes locales</p>	<p>Se tienen en cuenta los criterios del SIEE:</p> <p>Asistencia.</p> <p>Actitud positiva frente al trabajo en clase.</p> <p>Dominio de las competencias básicas.</p> <p>Puntualidad en la entrega de compromisos académicos.</p> <p>Participación activa en el desarrollo de la clase.</p>



PLANEACION DE PERIODO

<p> acondicionamiento físico.</p> <p> Aplica el acondicionamiento físico en su cuerpo</p>		<p> Investigación de las diferentes temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p> <p> Exposición y sustentación de las temáticas desarrolladas en el periodo académico.</p>		<p> Comportamiento convivencial.</p> <p> Porte y uso adecuado del uniforme de educación física.</p> <p> Adecuada expresión oral y escrita.</p>
---	--	--	--	--