|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:** | **EDUCACIÓN FÍSICA** | **GRADO:** | **7** | **AÑO:** | **2016** |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMAS/SUBTEMAS** | **LOGROS** |
| * Valorar el ejercicio físico, conociendo las diferentes etapas para su realización, y la importancia de este para un óptimo estado de salud.
* Evaluar su estado físico actual a través del test físico general.
 | * Acondicionamiento físico
* Actividades recreativas
* Test físico de entrada
* Fortalecimiento, movilidad articular, posturas básicas, elasticidad muscular.
 | * Test de resistencia, velocidad, fuerza abdominal, equilibrio, coordinación, flexibilidad, agilidad y ritmo.
* Juegos de socialización.
* Ejercicios de fortalecimiento muscular.
 | * **Logro Cognitivo**: identifica cada uno de los test aplicados y conoce la importancia del ejercicio físico para su sano desarrollo.
* **Logro Expresivo**: Participa activamente en el desarrollo de diferentes test físicos, así como en las diferentes actividades recreativas propuestas en la clase.
* **Logro Afectivo**: Asiste a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día, llevando su cuaderno en orden y manteniendo una actitud de respeto y colaboración.
 |

**SEGUNDO PERIODO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMAS/SUBTEMAS** | **LOGROS** |
| * identificar las cualidades físicas derivadas y su importancia en el desarrollo físico del hombre.
* Desarrollar y mejorar las cualidades fiscas mediante ejercicios metodológicos que conlleven a su sano desarrollo.

  | * Frecuencia cardiaca y pulso
* Respiración y relajación.
* Cualidades físicas

(cualidades fiscas derivadas) | * Manifestación de la relajación como parte importante de la respiración
* Flexibilidad
* Coordinación
* Equilibrio
 | * **Logro Cognitivo**: reconoce las cualidades fiscas derivadas y las diferencia de las demás.
* **Logro Expresivo**: desarrolla y mejora su flexibilidad, coordinación y equilibrio a través de la práctica.
* **Logro Afectivo**: Asiste a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día y llevando su cuaderno en orden en todas las clases manteniendo una actitud de respeto y colaboración en el aula.
 |

**TERCER PERIODO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMAS/SUBTEMAS** | **LOGROS** |
| * Identificar los aspectos históricos relevantes de la modalidad de saltos en el atletismo, conociendo su reglamentación básica.
* Propiciar la práctica de nuevas alternativas deportivas como lo son los saltos en el atletismo, para buscar la integración grupal.
 | * Atletismo

Saltos | * salto alto
* salto de longitud
* salto triple
* salto con garrocha
* concepto
* reglamentación
* gesto atlético
 | * **Logro Cognitivo**: Identifica la historia, evolución y las reglas básicas de los diferentes saltos y Conoce los diferentes implementos utilizados en estas modalidades con sus medidas respectivas.
* **Logro Expresivo**: Aplica la fundamentación y realiza el gesto atlético de los saltos.
* **Logro Afectivo**: Asiste a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día y llevando su cuaderno en orden en todas las clases manteniendo una actitud de respeto y colaboración en el aula.
 |

**CUARTO PERIODO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMAS/SUBTEMAS** | **LOGROS** |
| * Interpretar e identificar el concepto histórico, las instalaciones y los materiales propios del baloncesto.
* Desarrollar habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos ofensivos del baloncesto.
 |  * Baloncesto.
 | * Historia
* Concepto
* Reglas básicas
* Fundamentos básicos ofensivos
* Agarre del balón
* Dribling
* Detención
* Lanzamiento
* Doble ritmo
* pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol.
 | * **Logro Cognitivo**: conoce el origen del baloncesto e identifica cada uno de sus fundamentos básicos ofensivos.
* **Logro Expresivo**: desarrolla los fundamentos básicos ofensivos propios del baloncesto.
* **Logro Afectivo**: Asiste a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día y llevando su cuaderno en orden en todas las clases manteniendo una actitud de respeto y colaboración en el aula.
 |