|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:** | EDUCACION FISICA | **GRADO:** | 7 | **AÑO:** | 2020 |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** Distingue las capacidades físicas, resistencia, fuerza., velocidad, flexibilidad y coordinación. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** Aplica su condición física para mejorar su desarrollo motriz en las actividades física recreativas y deportivas. * **LOGRO ACTITUDINAL:** Sigue directrices al realizar las actividades física recreativas y deportivas. | | * Capacidades físicas. | | * La educación Física. * Resistencia. * Fuerza. * Velocidad. * Flexibilidad. * Coordinación. |
| * Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
| * No aplica. |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| Los estudiantes consultaran cuales son las cualidades físicas que posee su cuerpo.  Realizaran test físicos para ver su diagnóstico físico. Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.  Desarrollo de actividades individuales y grupales.  Se crea un ambiente pedagógico para que el estudiante se familiarice con la temática. | | Los estudiantes realizaran un test tipo prueba saber de las cualidades físicas.  Un test físico para ver si mejoro su rendimiento.  Aspectos a tener en cuenta: Presentación personal, asistencia, Cuaderno al día, Participación, Cumplimiento de compromisos. | | * Canchas múltiples, conos, platillos. * Aros, Cronometro, Pito. Checas. * Cuerda. | |
| **BIBLIOGRAFÍA** | | | | | |
| * Manual de educación física y deporte, técnicas y actividades prácticas; editorial océano. * Manual de educación Física deporte y recreación por edades, editorial cultural S.A, 2005 * Manual de consulta y desarrollo didáctico en educación física, Lexus Editores, 2012 * ROYO GARCIA, Juan Félix (1997). El rendimiento motor y la enseñanza de la educación física Sevilla: Wanceulen Ed. Deportiva. 150 p. | | | | | |

**SEGUNDO PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** Interpreta las técnicas para medir las pulsaciones al realizar actividades locomotoras. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** Practica la frecuencia cardiaca en las actividades físicas y deportivas. * **LOGRO ACTITUDINAL:** Acata las sugerencias que se le hacen frente a las actividades a ejecutar. | | * Actividades Físicas. * Frecuencia cardiaca. * Coordinación óculo manual. * Coordinación óculo pedica. | | * Circuito físico. * Equilibrio, lateralidad. * Pulsaciones en reposo. * Pulsaciones activas. * Toma de las pulsaciones. * Ubicación de las pulsaciones. * Coordinación óculo manual. * Coordinación óculo pedica. |
| * Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en las actividades físicas. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
| * No aplica. |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| Los estudiantes consultaran sobre la frecuencia cardiaca y coordinación manual y pedica.  Explicar las clases de pulsaciones e ilustrar por medio de imágenes e ubicación y toma del pulso.  Retroalimentación de la temática abordada.  Desarrollo de actividades individuales y grupales.  Se crea un ambiente pedagógico para que el estudiante se familiarice con la temática. | | Los estudiantes realizaran un test tipo prueba saber ¿Qué es un circuito físico? ¿Que es la frecuencia Cardiaca? ¿Qué es la coordinación óculo pedica y óculo manual?  Un test físico para ver si se ubican las pulsaciones dentro de su cuerpo por medio del circuito físico.  Aspectos a tener en cuenta: Presentación personal, asistencia, Cuaderno al día, Participación, Cumplimiento de compromisos. | | * Canchas múltiples, Conos. * Platillos, pelotas de tenis. * Aros, balones. * Cronometro. * Pito. * Checas, Cuerda. | |
| **BIBLIOGRAFÍA** | | | | | |
| * Manual de educación física y deporte, técnicas y actividades prácticas; editorial océano. * Manual de educación Física deporte y recreación por edades, editorial cultural S.A, 2005. * Manual de consulta y desarrollo didáctico en educación física, Lexus Editores, 2012 * ROYO GARCIA, Juan Félix (1997). El rendimiento motor y la enseñanza de la educación física Sevilla: Wanceulen Ed.   Deportiva. 150 p. | | | | | |

**TERCER PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** Comprende las situaciones de juego al realizar los movimientos con los miembros superiores. * **LOGRO PROCEDIMENTAL**: Realiza variedades de movimientos en los juegos pre deportivos voleibol. * **LOGRO ACTITUDINAL:** Sigue directrices al realizar los movimientos y desplazamientos en el voleibol. | | * Coordinación óculo manual. * Voleibol I | | * Coordinación óculo manual. * Que es el voleibol. * Pases en el voleibol. * Reglas en el voleibol. |
| * Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
| * No aplica. |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| Los estudiantes consultaran sobre el voleibol.  Retroalimentación de la temática abordada.  Practica de los pases y reglas de dicho deporte.  Desarrollo de actividades individuales y grupales.  Se crea un ambiente pedagógico para que el estudiante se familiarice con la temática. | | Los estudiantes realizaran un test tipo prueba saber sobre el voleibol.  Un test físico para ver si realiza los fundamentos básicos del voleibol.  Aspectos a tener en cuenta: Presentación personal, asistencia, Cuaderno al día, Participación, Cumplimiento de compromisos. | | * Canchas múltiples. * Conos, balones de voleibol. * Platillos, conos. * Aros, cuerdas. * Cronometro. * Pito. * Cuerda. | |
| **BIBLIOGRAFÍA** | | | | | |
| * Manual de educación física y deporte, técnicas y actividades prácticas; editorial océano. * Manual de educación Física deporte y recreación por edades, editorial cultural S.A, 2005. * Manual de consulta y desarrollo didáctico en educación física, Lexus Editores, 2012. * ROYO GARCIA, Juan Félix (1997). El rendimiento motor y la enseñanza de la educación física Sevilla: Wanceulen Ed. * Deportiva. 150 p. | | | | | |

**CUARTO PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** Comprende las distintas acciones que se hacen con elementos y obstáculos. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** Sabe variar los movimientos acordes a los juegos deportivos. * **LOGRO ACTITUDINAL:** Acata las explicaciones que se exponen en el juego deportivo. | | * Balonmano I | | * El Balonmano. * Pases. * Reglas. * Coordinación óculo manual. |
| * Combino las técnicas de movimientos en diversas situaciones y contextos. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
| No aplica. |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| Los estudiantes consultaran sobre el balonmano.  Retroalimentación sobre el tema abordado.  Explicar y demostrar cada fundamento físico del balonmano.  Desarrollo de actividades individuales y grupales.  Se crea un ambiente pedagógico para que el estudiante se familiarice con la temática. | | Los estudiantes realizaran un test tipo prueba saber sobre el balonmano.  Un test físico para ver si coordina sus movimientos en diversas situaciones del juego.  Aspectos a tener en cuenta: Presentación personal, asistencia, Cuaderno al día, Participación, Cumplimiento de compromisos. | | * Cancha múltiple. * Conos, balones de balonmano. * Platillos. * Aros. * Vallas. * Cuerdas. | |
| **BIBLIOGRAFÍA** | | | | | |
| * Manual de educación física y deportes, técnicas y actividades prácticas; editorial Océano. * Manual de educación física, deportes y recreación por edades, editorial Cultural S.A, 2005. * Manual de consulta y desarrollo didáctico en educación física, Lexus Editores, 2012. * ROYO GARCÍA, Juan Félix (1997). El rendimiento motor y la enseñanza de la educación física Sevilla: Wanceulen Ed. Deportiva. 150 p. | | | | | |
| **LOGROS PROMOCIONALES** | | | | | |
| * **LOGRO COGNITIVO:** Adquirió conocimientos de las capacidades físicas básicas durante las actividades puestas en práctica de manera coordinada en el voleibol y balón mano. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** Presentó buenas habilidades motrices para el desarrollo de las cualidades físicas, deportivas en el voleibol y balón mano. * **LOGRO ACTITUDINAL**: Asistió a clase puntualmente portando correctamente el uniforme de educación física y siguiendo las directrices frente a las actividades a ejecutar, manteniendo una actitud de respeto y colaboración durante el desarrollo de las clases. | | | | | |