|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.
 |