|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:** | EDUCACIÓN FÍSICA | **GRADO:** | 10 | **AÑO:** | 2023 |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** identificar el origen y evolución histórica del balonmano, así como las diferentes zonas y delimitación de la cancha donde se practica este deporte. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** aplicar las reglas del balonmano que corresponden a este nivel y demostrar coordinación en sus movimientos al momento de recibir y pasar la pelota durante la práctica. * **LOGRO ACTITUDINAL:** asistir a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día, llevar su cuaderno en orden y mantener una actitud de respeto y colaboración. | | * Test físico general * Acondicionamiento físico * Balonmano | | * Test de resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y flexibilidad * Ejercicios de las capacidades físicas básicas. * Concepto, historia, reglas básicas y demás generalidades del balonmano. * Fundamentos básicos del balonmano:   Agarre del balón  Pases  Recepción  Dribling  Lanzamientos. |
| * Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. * Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
| * No aplica |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| * **Trabajo por estaciones.** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones. * **Juegos cooperativos,** en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas. | | Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:   * Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación. * Autoevaluación y coevaluación entre pares. * Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa. * Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase? | | * Cancha múltiple * Conos * Platillos * Aros * Vallas * Cronometro * Pitos * hexágonos * 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. | | | | | |

**SEGUNDO PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** identificar cada una de las reglas del futbol sala. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** ejecutar actividades de manejo y dominio del implemento básico del futbol sala, combinándolas con acciones de fintas y amagues en distintas direcciones * **LOGRO ACTITUDINAL:** asistir a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día, llevar el cuaderno en orden y mantener una actitud de respeto y colaboración. | | * Futbol sala | | * Historia u origen * Concepto * Reglamento * Fundamentos: pase, recepción, remate, dribling, finta o amague, etc. * Competencia |
| * Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. * Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
|  |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| * **Tareas guiadas**, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse? * **Trabajo por estaciones.** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones. | | Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:   * Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación. * Autoevaluación y coevaluación entre pares. * Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa. * Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase? | | * Cancha múltiple * Conos * Platillos * Aros * Vallas * Cuerdas * Balones de fútbol sala | |
| **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. | | | | | |

**TERCER PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** identificar y aplicar las reglas del voleibol que corresponden a este nivel. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** desarrollar habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos del voleibol. * **LOGRO ACTITUDINAL:** asistir a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día, llevar el cuaderno en orden y mantener una actitud de respeto y colaboración | | * Voleibol | | * Historia u origen * Concepto * Reglas * Sistemas de juego * Fundamentos: golpe de dedos, golpe de antebrazos, saque, remate, rotación |
| * Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices. * Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
|  |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| * **Tareas guiadas**, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse? * **Trabajo por estaciones.** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones. | | Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:   * Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación. * Autoevaluación y coevaluación entre pares. * Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa. * Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase? | | * Cancha múltiple * Conos * Platillos * Aros * Vallas * Cuerdas * Balones de voleibol. | |
| **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. | | | | | |

**CUARTO PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REFERENTES DE CALIDAD** | **LOGROS** | | **EJE TEMÁTICO** | | **TEMAS/SUBTEMAS** |
| **ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS U ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS** | * **LOGRO COGNITIVO:** identificar el origen del baloncesto y los fundamentos básicos ofensivos de este deporte. * **LOGRO PROCEDIMENTAL:** desarrollar los fundamentos básicos ofensivos propios del baloncesto. * **LOGRO ACTITUDINAL:** asistir a clases puntualmente portando correctamente el uniforme que le corresponde cada día y, llevar el cuaderno en orden en todas las clases manteniendo una actitud de respeto y colaboración en el aula. | | • Baloncesto | | * Historia * Concepto * Reglas básicas * Fundamentos básicos ofensivos * Agarre del balón * Dribling * pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol * Lanzamiento |
| * Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. * Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE** |
|  |
| **METODOLOGÍA** | | **EVALUACIÓN** | | **RECURSOS** | |
| * **Tareas guiadas**, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse? * **Trabajo por estaciones.** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones. | | Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:   * Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación. * Autoevaluación y coevaluación entre pares. * Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa. * Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase? | | * Cancha múltiple * Conos * Platillos * Aros * Cuerdas * Balones de baloncesto | |
| **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:** Evidenciar excelente desempeño durante el año lectivo a través del conocimiento de las diferentes disciplinas deportivas (balonmano, futbol sala, voleibol y baloncesto).  **LOGRO PROCEDIMENTAL:** Presentar buenas habilidades para el desarrollo de sus cualidades físicas en las prácticas deportivas de balonmano, futbol sala, voleibol y baloncesto.  **LOGRO ACTITUDINAL:** Asistir a clases puntualmente portando correctamente el uniforme correspondiente, llevar su cuaderno en orden y mantener una actitud de respeto y colaboración durante el desarrollo de las clases. |