

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA – 2014

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 9°			INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES	
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO-FABIAN CASTRILLÓN					PERIODO: UNO	
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA:						
• Evidencia la importancia de la actividad Física en su que hacer cotidiano • Propone secuencias de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música. • Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. • Participa en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. • Combina movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos en el desarrollo curricular de la	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruto de diferentes actividades físicas basadas en técnicas de expresión como	

	educación física.				la danza y otras modalidades rítmicas.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Conoce técnicas de expresión corporal para la manifestación de expresiones.	
					Hacer: Combina movimientos con el uso de diversos elementos al oír una melodía musical.	
2	Actividad Física y salud	Reconocer la importancia del ejercicio	Lectura y reflexión de un texto. Preguntas de comprensión	Evaluación escrita		

			para la socialización			
3	El porro colombiano	Identificación de ritmos colombianos	Lectura de un texto	Socialización		
4	Resistencia Anaeróbica	Carreras que el joven realiza en sus juegos cotidianos	Instrucciones frente a la actividad. Delimitación del terreno Manejo de la respiración e intensidad de la carrera	Carreras continuas Relajación Reinicio de actividad		
5	Flexibilidad	Elasticidad	Instrucciones de los grupos musculares a trabajar.	Ejercicios de elongación muscular.		
6	Fuerza	Manejo corporal Identificación de debilidades y fortalezas individuales	Asignación de ejercicios por grupos musculares	Realización de los ejercicios por parejas e individualmente con el cuerpo y con pesas.		

7	Paso básico lateral	Reconocimiento rítmico, movimiento corporal	Demostración del paso Motivación hacia el baile	Baile en grupo		
8	Paso básico adelante y atrás	Reconocimiento rítmico, movimiento corporal	Demostración del paso Motivación hacia el baile	Baile en parejas		
9	Paso básico de vuelta	Reconocimiento rítmico Avances en el desarrollo de la expresión corporal	Repaso de los pasos anteriores Demostración de nuevo paso Motivación hacia el baile y su importancia dentro de la vida social.	Baile en parejas Adoptando la postura corporal sugerida.		
10	Primera vuelta	Asimilación de los temas vistos.	Repaso de contenidos desarrollados. Práctica de la	Manejo corporal con los acordes musicales, aplicando los contenidos		

			primera vuelta. Motivación	desarrollados.		
11	Vuelta del ocho	Pasos del baile tropical.	Repaso general. Demostración de nuevo paso. Motivación hacia el baile	Trabajo en grupo: Realizar un pequeño montaje coreográfico con los pasos vistos.		
12	Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento)

los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los	Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte. Realizar consultas y sustentarlas sobre los temas trabajados con el grupo y que no ha desarrollado por no encontrarse aún en la institución.	Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
--	--	---

logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el folclor colombiano, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		
--	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 9°	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO-FABIAN CASTRILLÓN			PERIODO: DOS		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: - Evidencia la importancia de la actividad Física en su quehacer cotidiano - Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del baloncesto. - Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. - Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.					
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

						(semanal)
1	-Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Se interesa por la práctica deportiva y en las actividades propuestas.	
		Expectativas del estudiante y buena disposición hacia el trabajo físico	Presentación de contenidos y propósitos de la unidad	Socialización de expectativas	Saber: Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. Conoce algunas técnicas de baloncesto.	
					Hacer: Aplica procedimientos para la realización del calentamiento y la recuperación.	

					Ejecuta movimientos propios del baloncesto.	
2	Historia del baloncesto	Nociones básicas del deporte y del trabajo cooperativo.	Lectura de un documento: historia y contextualización del deporte en el mundo. Reflexiones generales	Evaluación		
3	Reglamento del baloncesto	Nociones básicas del deporte	Clase magistral: técnicas y reglas del deporte.	Aplicación del reglamento en la práctica.		
4	Drible	Manejo adecuado del elemento	Explicación y demostración. Correcciones	Realización de drible de diferentes formas.		
5	Pases de pecho estáticos	Conocimiento del balón	Explicación: técnica del pase Revisión de	Realización de la actividad propuesta en		

			errores comunes	pareja y tríos.		
6	Doble ritmo	Confianza del balón. Afianzamiento del manejo corporal y reglamento.	Inducción al doble ritmo, de lo simple a lo complejo. Demostración y asignación de la actividad por turnos.	Realización de actividad, inicialmente sin balón y luego con el elemento.		
7	Lanzamientos	Movimientos naturales. Apropiación del balón.	Explicación: incidencia de las piernas y brazos en un buen lanzamiento.	Lanzamiento de balón por turnos asignados, mejorando la efectividad.		
8	Pases con desplazamiento	Pases básicos, manejo del balón, ubicación espacial.	Explicación y demostración aplicando el reglamento. Asignación del trabajo.	Por parejas realizarán pases con desplazamientos a lo largo de la cancha, lanzado hacia el aro.		
9	Carreras de relevos	Reglamento Drible Lanzamientos	Explicación de la importancia de la carrera y la técnica del baloncesto.	División por equipos para realizar carreras driblando y lanzando el aro.		

		Desplazamientos Pases				
10	Circuitos	Todos los conceptos relacionados con la práctica del baloncesto	Repaso de cada técnica trabajada en la unidad con el diseño de un circuito compuesto por estaciones de trabajo.	Pasar por cada una de las estaciones durante el tiempo asignado para la realización del trabajo físico. Realización individual de una relataría de la unidad en el cuaderno.		
11	Resistencia aeróbica	Trote con balón, destreza con el elemento.	Instrucciones: trote continuo y conteo del tiempo con las pausas adecuadas.	Por parejas y alternando el trote con el balón. Pausas activas.		
12	Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	Actividades de	Reconocimiento	Aplicación del	Realización y		

	refuerzo	de las debilidades personales en el desarrollo del área.	plan diseñado según necesidad del estudiante.	sustentación de la asignación sugerida.		
--	----------	--	---	---	--	--

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud,	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte. Realizar consultas y sustentarlas sobre los temas trabajados con el grupo y que no ha desarrollado por no encontrarse aún en la institución.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.

en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el baloncesto, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.	
---	--	---	--

ÁREA:EDUCACIÒN FÌSICA		GRADO: 9º		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÌGUEZ AGUDELO-FABIAN CASTRILLÒN				PERIODO: TRES		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: • Evidencia la importancia de la actividad Física en su quehacer cotidiano • Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del voleibol. • Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. • Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos de período, recursos y aspectos	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Valora el juego y la actividad física como parte de su formación.	

	metodológicos.				Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia su salud.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Domina las formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del voleibol y su reglamento. Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	
					Hacer: Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso	

					para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	
2	Historia del voleibol	Nociones básicas del deporte.	Indagación sobre conocimientos previos del voleibol Reseña Histórica y preguntas para la comprensión	Evaluación y socialización		
3	Reglamento del voleibol	Nociones básicas del deporte. Conocimiento sobre el respeto y el cooperativismo	Exposición del reglamento básico y juzgamiento. Preguntas de Indagación	Aplicación en el terreno de juego.		

		en el juego.				
4	Saque por debajo	Reglamento del voleibol Reconocimiento y ubicación en el terreno de juego.	Táctica sencilla del voleibol (ubicación de los jugadores en el terreno de juego.)	Rotación de jugadores en la cancha. Perfeccionamiento de la técnica del saque por debajo.		
5	Recepción del saque	Reglamento del voleibol. Reconocimiento espacial.	Organización del grupo para la práctica. Refuerzo del saque mediante demostración.	Rotación de jugadores en la cancha. Perfeccionamiento de la técnica del saque.		
6	Golpe de antebrazos	Reglamento del juego. Preparación y calentamiento.	Explicación sobre utilización e impacto de brazos en la práctica del voleibol. Asignación de turnos y actividades	Rotación de jugadores en la cancha. Perfeccionamiento de la técnica del golpe de antebrazos. Relajación.		

			alternativas.			
7	Golpe de dedos	Reglamento. Uso adecuado del cuerpo y su postura en la práctica deportiva.	Explicación sobre utilización e impacto de los dedos en la práctica del voleibol. Asignación de recursos y turnos para la práctica.	En parejas se realizarán prácticas con golpe de antebrazo y golpe de dedos.		
8	Rotación y juego	Reglamento. Trabajo en equipo. Desplazamiento en el terreno de juego.	Explicación docente sobre la ubicación y rotación en el terreno de juego. Conformación de equipos.	En equipos de 5 ó 6 se llevarán a cabo mini competencias. Relajación		
9	Actividades de fuerza	Nociones preliminares: fuerza corporal y utilización de pesas y otros elementos.	Explicación técnica sobre el desarrollo de la fuerza a partir de abdominales adecuadas.	En parejas, con ejercicios asignados, se hará acompañamiento en el desarrollo de las		

				actividades.		
10	Pliometría	Nociones de velocidad, rapidez y fuerza	Efectos beneficiosos de la pliometría e instrucciones para el trabajo práctico. Organización del grupo	Desarrollo de la asignación individual en espacio exterior con tiempo e intensidad sugerida.		
11	Flexibilidad	Manejo corporal y elasticidad	Importancia del calentamiento y de la persistencia para conseguir elasticidad mediante el trabajo físico. Ejercicios específicos.	Trabajo individual dirigido y en parejas con ejercicios de elongación muscular		
12	Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		

13	Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		
----	-------------------------	---	--	---	--	--

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
----------------------	--------------------	------------------------

Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte. Realizar consultas y sustentarlas sobre los temas trabajados con el grupo y que no ha desarrollado por no encontrarse aún en la institución.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	---	---

salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el voleibol, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		
--	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 10°		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO				PERIODO: UNO		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA:						
- Evidencia la importancia de la actividad Física en su quehacer cotidiano - Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del fútbol. - Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. - Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como	

					parte de desarrollo integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Domina diferentes técnicas del fútbol. Conoce procedimientos para calentamiento y recuperación.	
					Hacer: Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	

2	El sedentarismo	Importancia de la actividad física.	Indagación sobre conocimientos previos de la importancia de la actividad física Reseña Histórica de la actividad física.	Evaluación y socialización		
3	Historia del fútbol	Nociones básicas del deporte.	Indagación sobre conocimientos previos del Fútbol. Reseña Histórica y preguntas para la comprensión	Evaluación y socialización		
4	-Resistencia Anaeróbica	Actividades de carreras previo, con	Juegos de mamá vieja, aplicando			

		una intensidad moderada.	intervalos de velocidad.			
5	-Flexibilidad	Manejo corporal y elasticidad	Importancia del calentamiento y de la persistencia para conseguir elasticidad mediante el trabajo físico. Ejercicios específicos.	Trabajo individual dirigido y en parejas con ejercicios de elongación muscular		
6	-Fuerza	Nociones preliminares: fuerza corporal y utilización de pesas y otros elementos.	Explicación técnica sobre el desarrollo de la fuerza a partir de abdominales adecuadas.	En parejas, con ejercicios asignados, se hará acompañamiento en el desarrollo de las actividades.		
7	Conducción del balón	Experiencias previas de juegos con pelota, practicas en escuelas de	Explicación de la forma de transportar el balón, utilizando las diferentes	El estudiante de forma individual transporta el balón por un espacio predeterminado,		

		fútbol.	partes del pie: borde interno, externo y empeine.	sin perder el control del elemento.		
8	Golpes al balón	Juegos callejeros, golpes previos a pelotas, frutos, piedras entre otros.	Demostración de las diversas formas de golpear el balón: borde interno y externo, empeine, punta y talón.	El joven vivencia las diversas formas de golpear el balón y sus efectos en el elemento, dependiendo de la superficie elegida.		
9	Golpe de cabeza	Experiencias jugando con pelotas de caucho, bombas de aire, balones de futbol.	Demostración de las diversas formas de golpear el balón: frontal, occipital, craneal y parietal	El joven vivencia las diversas formas de golpear el balón y sus efectos en el elemento, dependiendo de la superficie elegida.		
10	Recepción	Los conocimientos de atrapar el balón sin utilizar las	Demostración de las formas posibles para recibir el balón: Planta del pie,	El estudiante practica las diversa formas de recepción dependiendo de		

		manos en juegos callejeros, del colegio, de su casa.	borde interno, borde externo, empeine, muslo, pecho y cabeza.	la altura y disposición del cuerpo frente al balón.		
11	Tiros al arco	Golpes al balón realizados en clases lúdicas de educación física.	Realización de diferentes formas de golpear el balón y sus efectos y potencia en el tiro.	El educando realiza golpes al arco, combinando efecto, potencia y precisión.		
12	-Evaluación de periodo	Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba. Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	-Actividades de refuerzo	Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante. Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades,

realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo.	clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
--	---	--

Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el futbol, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		
--	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 10º		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO				PERIODO: DOS		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: - Evidencia la importancia de la actividad Física en su que hacer cotidiano - Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del baloncesto. - Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. - Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como parte de desarrollo	

					integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Conoce procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Identifica procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	
					Hacer: Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento	

					de diferentes prácticas y deportes.	
2	Hidratación en el deporte	Conocimientos de la ingestión de líquidos.	Importancia de la ingestión de agua, sales y minerales. Antes, durante y después de la actividad física.	Evaluación y socialización		
3	Reglamento del baloncesto	Nociones básicas del deporte.	Indagación sobre conocimientos previos del baloncesto. Reseña Histórica y preguntas para la comprensión	Evaluación y socialización		

4	Drible con ambas manos	Experiencias obtenidas del grado noveno	Se evidencian diferentes posibilidades de drible, adelante y atrás, izquierda y derecha, sentados y acostados.	El estudiante realiza drible controlando el balón con mano derecha e izquierda, sin afectar la movilidad.		
5	Cambio de dirección	Conocimientos del drible de la clase anterior.	Demostración de la eficacia del movimiento para eludir contrarios.	El estudiante vivencia una forma de eludir contrarios por medio del cambio de manos y de dirección.		
6	Lanzamientos de media distancia	Lanzamientos en horas de ocio, clases en grados anteriores.	Se ejecutan diferentes lanzamientos, haciendo énfasis en la posición de las manos y la fuerza de piernas.	El educando realiza diferentes lanzamientos al aro en suspensión y estático, buscando corregir los errores que va		

				presentando.		
7	Doble ritmo de izquierda	Experiencias del año anterior al realizar el doble ritmo diestro.	Se demuestra la eficiencia y eficacia en el juego al atacar el aro con el perfil izquierdo	El joven realiza doble ritmos por izquierda desarrollando coordinación entre los movimientos q realiza con las piernas y que complementa con las manos.		
8	Pase de tres con desplazamiento	Conocimiento de la técnica del pase en años anteriores y confianza en el elemento.	Se explica el procedimiento a seguir, pases rectos al pecho, no correr con el balón en la mano, los balones salen del centro y regresan a el, se finaliza el movimiento con doble ritmo, sin recurrir al	El joven realiza el pase de tres con desplazamiento , sin incurrir en faltas al reglamento.		

			drible.			
9	Circuitos	Todos los conceptos relacionados con la práctica del baloncesto	Repaso de cada técnica trabajada en la unidad con el diseño de un circuito compuesto por estaciones de trabajo.	Pasar por cada una de las estaciones durante el tiempo asignado para la realización del trabajo físico. Realización individual de una relataría de la unidad en el cuaderno.		
10	Resistencia anaeróbica	Carreras que el joven realiza en sus juegos cotidianos	Instrucciones frente a la actividad. Delimitación del terreno Manejo de la respiración e intensidad de la carrera	Carreras continuas Relajación Reinicio de actividad		
11	Juego reglado	Juegos en sus	Se repasan	El estudiante		

		ratos de ocio y clases de baloncesto de años anteriores.	las principales reglas del baloncesto y su incidencia en el juego.	participa en un mini torneo, en el cual aplicará todo lo aprendido en el periodo.		
12	-Evaluación de periodo	-Evaluación de periodo Conceptos generales	Aplicación de la prueba de periodo	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados

e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el baloncesto, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 10°		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO				PERIODO: TRES		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: • Evidencia la importancia de la actividad Física en su que hacer cotidiano • Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas del voleiplaya. • Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. • Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como parte de desarrollo	

					integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Conoce procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Identifica procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	
					Hacer: Aplico técnicas de movimiento en la práctica deportiva.	

2	Nutrición y deporte	Experiencias nutricionales, recibidas en la institución y en su hogar.	Importancia de la ingestión de líquidos, proteínas, carbohidratos.	Evaluación y socialización		
3	El voleibol	Nociones básicas del deporte.	Indagación sobre conocimientos previos del voleibol. Reseña Histórica y preguntas para la comprensión	Evaluación y socialización		
4	-Resistencia Anaeróbica	Carreras que el joven realiza en sus juegos cotidianos	Instrucciones frente a la actividad. Delimitación del terreno Manejo de la respiración e intensidad de	Carreras continuas Relajación Reinicio de actividad		

			la carrera			
5	-Flexibilidad	Manejo corporal y elasticidad	Importancia del calentamiento y de la persistencia para conseguir elasticidad mediante el trabajo físico. Ejercicios específicos.	Trabajo individual dirigido y en parejas con ejercicios de elongación muscular		
6	Fuerza	Nociones preliminares: fuerza corporal y utilización de pesas y otros elementos.	Explicación técnica sobre el desarrollo de la fuerza a partir de abdominales adecuadas.	En parejas, con ejercicios asignados, se hará acompañamiento en el desarrollo de las actividades.		
7	Saque de tenis	Movimientos de los tenistas, observados en los medios de comunicación	Explicación de la técnica del saque de tenis, fortalezas y debilidades.	El estudiante realiza el movimiento buscando q el elemento llegue al campo		

				contrario con fortaleza y precisión.		
8	Recepción del saque	Destrezas adquiridas en los años anteriores.	Se enfatiza en la posición de las piernas y la coordinación al momento de realizar el golpe.	Trabajo en grupo, se realizan saques de tenis y el estudiante recibe de antebrazos enviando el balón a un sitio predeterminado. Las posiciones se van alternando.		
9	Golpe de dedos	Conocimientos adquiridos en grados anteriores.	Coordinar la extensión de los codos con la de las piernas al momento de golpear el balón.	El estudiante realiza movimientos consecutivos de golpe de dedos sin afectar la técnica, ni incurrir en faltas al reglamento.		
10	Ataque	Observación de videos.	Explicación de la carrera de	El grupo combina tres		

			aproximación, el salto y la batida.	elementos: uno levanta el balón con golpe de dedos, otro ataca y seis mas tratan de recibir el ataque con golpe de antebrazos.		
11	Juego con tres golpes	Experiencia de la clase anterior	Juego reglado, repaso de los conceptos técnicos.	Los estudiantes aplican los conceptos técnicos adquiridos durante la unidad.		
12	-Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	-Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
--	--------------------	------------------------

Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	---	---

salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el voleibol, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		
ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 11°	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO		PERIODO: UNO
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: • Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica. • Planifica y ejecuta la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. • Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en su plan de condición física.		

- Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas.

SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como parte de su desarrollo integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Identifica los principales fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos de la	

					educación física.	
					Hacer: Planifica y ejecuta la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	
2	-Actividad Física y salud	Conceptos adquiridos durante los últimos años	Lectura, cuestionario, reflexión, puesta	Evaluación escrita		

		de aprendizaje	en común.			
3	Administración deportiva	Inquietudes e incógnitas, sobre la programación de los torneos.	Clase magistral: explicación sobre la figura del reloj	Elaboración por parejas de un trabajo utilizando nueve equipos.		
4	Administración deportiva	Nociones básicas sobre administración y organización para el deporte.	Clase magistral: explicación sobre muerte súbita	Realización de un trabajo por parejas con 21 equipos.		
5	Administración deportiva		Clase magistral: explicación sobre columnas y filas para planeación de un torneo.	Realización de un trabajo por parejas de trece equipos.		
6	Primeros auxilios	Reconocimiento de prácticas favorables para la prevención de la enfermedad y la accidentalidad.	Corrección de conceptos.	Exposición y demostración de primeros auxilios.		

7	Primeros auxilios	Identificación de prácticas desfavorables frente al cuidado de sí y de los demás.	Repaso y corrección de ideas previas. Fortalecimiento de conceptos. Prácticas y material para brindar auxilio.	Conformación de equipos para resolución de situaciones problemas para brindar primeros auxilios.		
8	Primeros auxilios	Prácticas de autocuidado. Reconocimiento de situaciones de extrema emergencia.	Repaso general: el autocuidado como factor primordial en la conservación de la integridad.	Exposición por grupos de resolución de problemas y análisis de casos. Investigación de casos con base en noticias.		
9	Resistencia aeróbica	Importancia de la respiración.	Explicación: respiración adecuada en la práctica deportiva.	Ejercicios individuales y en grupo que impliquen resistencia aeróbica como ejercicios cardiovasculares.		
10	Resistencia anaeróbica	Importancia de la oxigenación	Recomendaciones para soportar	En la cancha, después de		

		en la práctica deportiva.	durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo.	ejercicios aeróbicos, se planteará ejercicios de recuperación cardíaca después del esfuerzo.		
11	Fuerza	Procesos elementales para la transformación de la energía	Posturas adecuadas para realizar fuerzas	Ejercicios con apoyo de pareja: Sentadillas Flexoextensiones de codo. Avanzadas Pruebas de fuerza en brazos		
12	-Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	-Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

		del área.				
--	--	-----------	--	--	--	--

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
----------------------	--------------------	------------------------

Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares. Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado. Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	---	---

salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre primeros auxilios y de administración deportiva, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		
--	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 11°		INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO				PERIODO: DOS		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: • Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica. • Planifica y ejecuta la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. • Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en su plan de condición física. • Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas.						
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como parte de desarrollo	

					integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Identifica los principales fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos de la educación física.	
					Hacer: Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad	

					física-pausa-actividad física, en su plan de condición física.	
2	Utilización adecuada del tiempo libre	Diferenciar ocio de utilización óptima del tiempo libre.	Recomendaciones para utilizar adecuadamente el tiempo libre.	Evaluación y socialización de ideas.		
3	Planilla de baloncesto	Reconocimiento de la planilla y de la autoridad deportiva.	Clase magistral: Arbitraje y planilla de baloncesto. Registro correcto de eventos en la escena deportiva.	Correcta utilización y registro en planilla de observaciones en la cancha o con apoyo de partidos televisados.		
4	Drible con dos balones	Manejo y destreza del balón.	Organización del grupo para manejo de balones en forma armónica y organizada. Demostración	Desarrollo de la actividad en el turno asignado para demostración ante el grupo y el docente.		

5	Reversibles	Diferentes procesos en el drible. Dominio del balón.	Explicación: Cambio de la dirección del drible mediante giro o reversible.	Asignación de turnos para ejercitación por medio de la práctica con balón y giros.		
6	Lanzamientos de tres puntos	Tipos de lanzamientos. Dominio espacial.	Demostración de lanzamientos. Asignación de equipos y de trabajo en cancha	Trabajo en equipos contrarios para práctica de lanzamientos.		
7	Doble ritmos	Tiempos y posiciones en el baloncesto.	Ejemplo de efectividad al momento de atacar la canasta, por el lado derecho izquierdo y el centro.	Trabajo en parejas para revisar el domino corporal del compañero frente a la práctica del doble ritmo.		
8	Parada en un tiempo	Clases de pliometría, carreras y saltos	Demostración: intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos	Trabajo en parejas para revisar el domino corporal del compañero frente a la		

			tiempos.	práctica de la parada en un tiempo.		
9	Resistencia anaeróbica	Importancia de la oxigenación en la práctica deportiva.	Recomendaciones para soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo.	En la cancha, después de ejercicios aeróbicos, se planteará ejercicios de recuperación cardíaca después del esfuerzo.		
10	Fuerza	Procesos elementales para la transformación de la energía	Posturas adecuadas para realizar fuerzas	Ejercicios con apoyo de pareja: Sentadillas Flexoextensiones de codo. Avanzadas Pruebas de fuerza en brazos		
11	Juego reglado	Experiencias adquiridas a lo largo de su formación	Repaso del reglamento y su aplicación dentro del terreno de	Se realiza el juego siguiendo y respetando las		

		académica.	juego.	reglas del juego.		
12	-Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	-Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Teleña.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares.	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado.

Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el baloncesto, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	--	--

ÁREA:EDUCACIÓN FÍSICA		GRADO: 11°	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS SEMANALES		
DOCENTE: WALTER RODRÍGUEZ AGUDELO			PERIODO: TRES		
ESTÁNDAR DE COMPETENCIA: • Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica. • Planifica y ejecuta la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. • Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en su plan de condición física. • Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas.					
SEMANA:	EJES TEMATICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		INDICADORES DE	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

					DESEMPEÑO	(semanal)
1	Presentación de contenidos y aspectos metodológicos.	Exploración	Construcción	Estructuración	Ser: Disfruta de diferentes actividades físicas. Valora el juego y la actividad física como parte de desarrollo integral.	
		Expectativas del estudiante	Presentación de unidad	Socialización de expectativas	Saber: Identifica los principales fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos de la educación física.	
					Hacer: Elabora su plan de	

					condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en su plan de condición física.	
2	Aspectos positivos de la actividad física y calidad de vida.	Reconocimiento de buenas prácticas para optimizar el estado físico y la calidad de vida.	Reflexiones generales a partir de un documento. Preguntas de comprensión.	Desarrollo de preguntas evaluativas.		
3	Planilla e de	Reconocimiento	Clase	Correcta		

	voleibol	de la planilla y de la autoridad deportiva.	magistral: Arbitraje y de planilla del voleibol Registro correcto de eventos en la escena deportiva.	utilización y registro en planilla de observaciones en la cancha o con apoyo de partidos en eventos deportivos.		
4	Saque de tenis	Experiencias del grado 10 y de sus actividades lúdicas.	Demostración de la actividad por parte del docente y e algunos estudiantes.	El joven realiza saques de tenis a sitios pre determinados, con fortaleza y precisión.		
5	Recepción de saque	Experiencias del grado 10 y de sus actividades lúdicas.	Demostración de la actividad por parte del docente y e algunos estudiantes.	Trabajo en grupo, se realizan saques de tenis y el estudiante recibe de antebrazos enviando el balón a un sitio predeterminado. Las posiciones		

				se van alternando.		
6	Golpe de dedos	Conocimientos adquiridos en grados anteriores.	Coordinar la extensión de los codos con la de las piernas al momento de golpear el balón.	El estudiante realiza movimientos consecutivos de golpe de dedos sin afectar la técnica, ni incurrir en faltas al reglamento.		
7	Ataque	Experiencias del grado 10 y de sus actividades lúdicas.	Demostración de la actividad por parte del docente y e algunos estudiantes.	El grupo combina tres elementos: uno levanta el balón con golpe de dedos, otro ataca y seis mas tratan de recibir el ataque con golpe de antebrazos.		
8	Juego realizando los tres golpes	Experiencia de los años anteriores en su formación física.	Juego, haciendo énfasis en realizar los tres golpes	Los estudiantes aplican los conceptos técnicos de recepción,		

				dedos y ataque durante el juego.		
9	Juego reglado	Experiencia de la clase anterior	Juego reglado, repaso de los conceptos técnicos.	Los estudiantes aplican los conceptos técnicos adquiridos durante la unidad.		
10	Pliometría	Saltos que realizan en su que hacer cotidiano.	Imitar saltos de diversos animales, movimientos deportivos, militares entre otros.	Los jóvenes de manera grupal realizan diferentes tipos de saltos.		
11	Fuerza de brazos	Procesos elementales para la transformación de la energía	Posturas adecuadas para realizar fuerzas	Ejercicios con apoyo de pareja: Fondos Flexo extensiones de codo. Escuadras		

				Dominadas		
12	-Evaluación de periodo	Conceptos generales	Aplicación de la prueba	Desarrollo y actitud hacia la evaluación.		
13	-Actividades de refuerzo	Reconocimiento de las debilidades personales en el desarrollo del área.	Aplicación del plan diseñado según necesidad del estudiante.	Realización y sustentación de la asignación sugerida.		

BIBLIOGRAFÍA:

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
Por ser una clase totalmente práctica que exige un estado de salud óptimo para su realización, los alumnos que presenten incapacidades médicas, quebrantos de salud, discapacidades, lesiones músculo esqueléticas y contraindicaciones médicas, deben realizar actividades complementarias y pertinentes a los temas tratados en clase, portando adecuadamente su uniforme , atendiendo a las explicaciones y ejecuciones, presentando trabajos de consulta escritos sobre los temas desarrollados, consultas y descripciones sobre sus patologías e incapacidades , talleres escritos sobre los temas de la unidad en desarrollo y colaboración en las clases que no impliquen ningún riesgo para su situación, además cuando les sea posible, practicar los contenidos en actividades extraescolares.	Participación en actividades de grupo. Desarrollar rondas y juegos que permitan el desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas. Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas. Desarrollar habilidades y poner en práctica fundamentos básicos. Trabajo en equipo para poner en práctica fundamentos básicos del deporte.	Elaboración de mapa conceptual u otros esquemas mentales utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física. Consultas escritas sobre cada uno de los deportes desarrollados en cada período. (Historia, generalidades, reglamento) Observación de videos, escucha de audios y utilización de otros recursos didácticos sugeridos por el docente. Observación de prácticas y relatorías. Ejecución de talleres escritos sobre los temas desarrollados Consultas sobre las diferentes patologías presentadas por los alumnos, para su mejor conocimiento y cuidados. Desarrollo de sopas de letras del deporte desarrollado.

Participación y practica en juegos y actividades lúdicas: juegos de mesa, actividades de bajo impacto. Participación en tratamientos y terapias especializadas para el mejoramiento de su estado de salud, en entidades especializadas y presentación de constancias de su asistencia. Presentar las evaluaciones y test físicos en la clases posteriores y en las semanas de recuperación y refuerzo. Los estudiantes que no alcancen los logros mínimos del área, deben realizar la siguiente actividad de apoyo pedagógico sobre el voleibol, el cual debe de ser entregado 15 días antes de la culminación del periodo, fecha en la cual debe de sustentarlo.		Realización de trabajos manuales como maquetas, dibujos y gráficos referentes a los deportes y practicas orientadas en clase.
---	--	--

