

PLAN INTEGRADO DE ÁREA Y DIARIO DE CAMPO

ÁREA: Ed. Física		GRADO: SÉPTIMO			INTENSIDAD HORARIA: 1		
DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada				PERIODO: 1			
SEMANA:	ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	EJES TEMÁTICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
1		Conducta de entrada	Exploración Conocimientos de normas del manual de convivencia.	Construcción Socialización de las normas.	Estructuración Puntualidad Asistencia Presentación personal Respeto	Comprenden las normas de área y realizan aportes para mejorar la convivencia durante del año.	
2	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Acondicionamiento físico	Técnica de trote, Utilización de ropa adecuada. La hidratación.	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Circuito	Circuito: - Abdomen - Muslo - Resistencia - Brazos	Comprende los efectos fisiológicos en el desarrollo de la actividad física. Desarrollo de las cualidades físicas en la práctica del atletismo.	
3	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Anatomía	Aparato locomotor	Sistema articular, óseo y muscular.	Definición de cada sistema Observación de videos	Identifica el sistema óseo y muscular. Identifica las características y funciones del	

						sistema óseo y muscular.	
4	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Acondicionamiento físico	La respiración en actividades cardiovasculares.	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Ejercicios cardiovasculares	Calentamiento - Trote. - En parejas Obstáculos en posición baja y alta.	Ejecución de las pruebas de la condición física.	
5		Generalidades del atletismo.	Ideas e imágenes previas	Definición de atletismo	Definición de atletismo: - Dictado - Socialización	Adquiere de conceptos básicos del atletismo	
6	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Acondicionamiento físico	Ideas de ejercicios para el fortalecimiento.	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Bíceps, tríceps, pecho	CIRCUITO - Flexiones de codo - Tríceps en escala - Flexiones con	Valora el desarrollo de sus cualidades físicas. Muestra interés por la valoración de su condición	

					mancuernas - Triceps con mancuernas	física por medio de las pruebas físicas.	
7		Historia del atletismo	Manejo de la definición de atletismo.	Historia del atletismo	Observación de diapositivas Taller.	Muestra interés en el aprendizaje del atletismo.	
8	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. (1)	Atletismo	Para que sirven los ejercicios abdominales	1. Ejercicios de calentamiento. 2. Fortalecimiento de abdomen.	Circuito en colchonetas Combinados con actividades de trote.	Complementa el desarrollo de sus capacidades físicas con el fortalecimiento de abdomen. Asume una actitud positiva en las actividades físico-prácticas.	
9	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. (1)	Atletismo Evaluación De periodo	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas vistos en el periodo.	Realiza la evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas del periodo. Comprende la metodología de	

						los exámenes típicos.	
10		Revisión de trabajos. Clase libre	Interés por la práctica de algún deporte.	Ejercicios de calentamiento. Práctica libre.	Se dividirá el espacio y el tiempo de la clase para la práctica de los siguientes deportes: Baloncesto Microfútbol Voleibol, mientras se califican algunos trabajos.	Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo. Ven en las actividades libres la posibilidad de practicar los deportes de su preferencia.	

Bibliografía:

--

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
<p>RECUPERACIÓN</p> <p>Desarrollar un taller de consulta en clase.</p> <p>Sustentación del taller.</p> <p>Realización de ejercicios prácticos con asistencia del docente.</p>	<p>Explicación, aclaración y acompañamiento en las actividades y ejercicios de la unidad trabajadas y desarrollada en el salón y la cancha.</p>	<p>Realización de ejercicios gimnásticos más complejos con ayuda y acompañamiento del docente.</p>

PLAN INTEGRADO DE ÁREA Y DIARIO DE CAMPO

ÁREA: Educación Física	GRADO: Séptimo	INTENSIDAD HORARIA: 1
DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada		PERIODO: 2

ESTÁNDAR DE COMPETENCIA
 Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
 Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
 Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
 Comprendo y práctico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos

SEMANA:	EJES TEMÁTICOS	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)
		Exploración	Construcción	Estructuración		
1	ATLETISMO	Ideas generales sobre el tema	Introducción	Clase Magistral: Definición Historia	Comprenden la importancia de un buen rendimiento atlético que refleje la su actuar en la cotidianidad.	
2	ATLETISMO	Beneficios del entrenamiento físico regular	Acondicionamiento Físico	Circuito: - Fuerza de brazos - Fuerza de muslos - Fuerza abdominal - Resistencia	Valora la clase de acondicionamiento. Realiza las actividades	

					intentando dar el máximo rendimiento.	
3	ATLETISMO	Normas de seguridad para las actividades de trote.	TEST DE COOPER	En parejas se realizara un trote de 12 minutos intentando hacer el máximo recorrido.	Realiza con eficiencia el Test de Cooper. Se esfuerza por lograr un buen recorrido.	
4	ATLETISMO	Experiencias de la clase anterior.	TEST DE COOPER	Socialización de resultados: - Masculinos - Femeninos Importancia de entrenar la resistencia	Valora el resultado de su prueba. Comprende la importancia de realizar actividad física regular.	
5	ATLETISMO	Ideas sobre las pruebas del atletismo	Pruebas del atletismo	Pruebas de pista: - Velocidad - Fondo Corto - Medio Fondo	Diferencia los tipos de pruebas de pista del atletismo.	

				- Gran fondo		
6	ATLETISMO	Manejo de las pruebas de pista.	Prueba de Fondo corto.	1500 metros femeninos y masculinos.	Muestra interés en las actividades de clase. Participa en la carrera intentando finalizar la prueba.	
7	ATLETISMO	Ideas sobre las pruebas del atletismo	Pruebas del atletismo	Pruebas de campo: Saltos Lanzamientos Pruebas combinadas.	Expone con claridad el tema de coordinación. Comparte ideas sobre los tipos de coordinación y da ejemplos coherentes.	

8	ATLETISMO	Pruebas de campo	Lanzamiento de pelota	Tres Lanzamientos por estudiante.	Se esfuerza por mejorar en cada lanzamiento. Valora el atletismo como medio para su formación integral.	
9	ATLETISMO	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas vistos en el periodo.	Realiza la evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas del periodo. Comprende la metodología de los exámenes tipo icfes.	
10	Clase Libre	Interés por la práctica de algún deporte.	Ejercicios de calentamiento. Práctica libre.	Se dividirá el espacio y el tiempo de la clase para la práctica de los siguientes deportes: Baloncesto Microfútbol	Reconoce y valora la importancia del calentamiento físico deportivo. Ven en las actividades libres la posibilidad de practicar los	

				Voleibol, mientras se califican algunos trabajos.	deportes de su preferencia.	
--	--	--	--	---	-----------------------------	--

Bibliografía: ATLETISMO BÁSICO FUNDAMENTOS DE PISTA Y CAMPO. (KINESIS)	
---	--

PLAN DE MEJORAMIENTO	PLAN DE NIVELACIÓN	PLAN DE PROFUNDIZACIÓN
<p>Desarrollar un taller de consulta en clase.</p> <p>Sustentación del taller.</p> <p>Realización de ejercicios prácticos con asistencia del docente.</p>	<p>Explicación, aclaración y acompañamiento en las actividades y ejercicios de la unidad trabajadas y desarrollada en el salón y la cancha.</p>	<p>Realización de ejercicios gimnásticos más complejos con ayuda y acompañamiento del docente.</p>