

**PLAN INTEGRADO DE ÁREA Y DIARIO DE CAMPO**

<b>ÁREA: Ed. Física</b>		<b>GRADO: Decimo</b>		<b>INTENSIDAD HORARIA: 1</b>		
<b>DOCENTE: John Bayron Vargas Estrada</b>				<b>PERIODO: 1</b>		
<b>ESTÁNDAR DE COMPETENCIA</b>						
Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.						
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.						
Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.						
Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.						
<b>SEMANA:</b>	<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS</b>			<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	<b>REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)</b>
1	Conducta de entrada	<b>Exploración</b>	<b>Construcción</b>	<b>Estructuración</b>	Comprenden las normas de área y realizan aportes para mejorar la convivencia durante del año.	
		Conocimientos de normas del manual de convivencia.	Socialización de las normas.	Puntualidad Asistencia Presentación personal Respeto		
2	Acondicionamiento físico	Conocimiento de las capacidades físicas	Acondicionamiento físico:  - Resistencia aeróbica - Fuerza resistencia - Fuerza	Ejercicios de calentamiento  Trote alrededor de la cancha.  Sentadillas	Realiza los ejercicios teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades.  Valora la	

			dinámica	Flexiones de codo Abdominales.	actividad física como medio para la integración y mejora de la salud.	
3	Evaluación de la condición física.	Manejo del tema: Sistema cardiovascular.	Frecuencia Cardíaca máxima (F.C.M.)  Estimulo de entrenamiento (E.E)  Frecuencia cardíaca en reposo (F.C.R.)  Fórmula para hombres  Fórmula para mujeres.	Explicación del tema.  Socialización de las formulas.  Practica en el aula con datos ficticios.	Comprende la importancia de la frecuencia cardíaca como índice de trabajo del corazón.  Maneja con facilidad la fórmula de F.C.M.	
4	EVALUACIÓN FÍSICA	Conocimiento de las capacidades físicas y estado de	Evaluación: - Resistencia aeróbica	Entrega de fichas para la evaluación física.	Comprende el manejo y diligenciamiento	

		salud individual.	- Abdominales	Objetivos de los test.  Aspectos técnicos.  Ejercicios de calentamiento  Resistencia aeróbica: - Test de Ruffier  - Test de los abdominales 1 minuto.	de la ficha.  Acepta la evaluación física como medio para conocer su adaptación al ejercicio físico.  Realiza las actividades evaluativas y registra los resultados en la planilla.	
5	Evaluación de la condición física.	Dominio de los conceptos que fundamentan las capacidades físicas.	Beneficios de la evaluación de la condición física  Formas para evaluar un individuo.	Trabajo en equipos:  Taller escrito.  Acompañamiento y asesoría.  Socialización de las respuestas.	Valoran el conocimiento como medio para mejorar sus prácticas deportivas.  Participan en la socialización del taller.	

6	Evaluación de la condición física.	Manejo del tema resistencia aeróbico y anaeróbica.	TEST DE COOPER	<p>Objetivo de la prueba.</p> <p>Explicaciones previas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguridad.</li> <li>- Personas incapacitadas para la prueba.</li> <li>- Forma de realizar una prueba segura.</li> <li>- Conformación de parejas.</li> </ul> <p>Ejercicios de calentamiento</p> <p>Realización de la prueba.</p>	<p>Comprende el objetivo de la prueba.</p> <p>Valora las indicaciones para hacer una prueba segura.</p> <p>Realiza la prueba siguiendo las normas de seguridad.</p>	
7	Evaluación de la condición física.	Adaptaciones de los sistemas cardiovascular y circulatorio con el ejercicio.	<p>Datos de los test físicos.</p> <p>Evaluación de la aptitud física y</p>	<p>Socialización de resultados de los test físicos.</p> <p>Trabajo en</p>	<p>Valora los resultados de su evaluación física.</p>	

			el rendimiento deportivo.	equipos:  Taller escrito.  Acompañamiento y asesoría.  Socialización de las respuestas.	Comprende la importancia de la evaluación física para un buen plan de acondicionamiento.	
8	Evaluación de la condición física.	Fortalecimiento muscular	Circuito de entrenamiento:  Pres de banca.  Abdomen.  Cuerda.	Explicación previa de la actividad.  Ejercicios de calentamiento.  División de los equipos.  Recorrido por las bases.  Control de la intensidad con la frecuencia cardiaca en cada base.	Controla la intensidad del ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca.  Muestra interés por las actividades físicas.	

9	Evaluación De periodo	Conceptos, notas y aprendizajes del periodo.	Evaluación tipo icfes.	Evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas visitos en el periodo.	Realiza la evaluación de periodo teniendo en cuenta los temas del periodo.  Comprende la metodología de los exámenes tipo icfes.	
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:	
---------------	--

<b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b>	<b>PLAN DE NIVELACIÓN</b>	<b>PLAN DE PROFUNDIZACIÓN</b>
<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**

<b>ÁREA:</b> Ed. Física		<b>GRADO:</b> Decimo			<b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 1	
<b>DOCENTE:</b> John Bayron Vargas Estrada				<b>PERIODO:</b> 2		
<b>ESTÁNDAR DE COMPETENCIA</b>						
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.						
Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.						
<b>SEMANA:</b>	<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS</b>			<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	<b>REFLEXIÓN PEDAGÓGICA (semanal)</b>
1	Administración y organización deportiva	<b>Exploración</b>	<b>Construcción</b>	<b>Estructuración</b>	Comprenden los principios de la administración y los relacionan con situaciones de la cotidianidad.	
		<b>Ideas generales sobre el tema</b>	Principios de la administración	Explicación magistral sobre los principios de la administración: Unidad de mando Autoridad Unidad de dirección Centralización Interés general sobre el particular Disciplina División del trabajo Orden Jerarquía Justa remuneración Equidad Estabilidad Iniciativa Trabajo en equipo		
2	<b>Organización</b>	Ideas generales	Eliminación	Eliminación	Comprenden el	

	<b>de campeonatos deportivos</b>	sobre la eliminación directa.	directa	directa: Explicación Formula Byes Taller	sistema de eliminación directa y las ventajas y desventajas que esta posee en un campeonato.	
3	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	Manejo del tema eliminación directa	Eliminación directa	Organización de un campeonato con un sistema de eliminación directa.  El deporte que aplicaremos para este campeonato lo escogerán los estudiantes.	Aplican el sistema de eliminación directa en un campeonato con los compañeros de clase.	
4	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	Ideas generales sobre el sistema todos contra todos.	Round-Robín	Round-Robín Explicación de las formulas  N: N-1 $N(N-1)/2$ N/2	Comprenden el sistema de eliminación de todos contra todos y las ventajas y desventajas que esta posee en	

				<p>Explicación de la rotación de todos contratos en sistema par de equipos.</p> <p>Taller.</p>	un campeonato.	
5	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	<p>Manejo del tema</p> <p>Rotación todos contra todos</p>	Rotación todos contra todos	<p>Organización de un campeonato con una rotación de todos contra todos de cuatro equipos.</p> <p>El deporte que aplicaremos para este campeonato lo escogerán los estudiantes.</p>	<p>Aplican la rotación todos contra todos en un campeonato con los compañeros de clase.</p>	
6	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	<p>Manejo del tema</p> <p>Rotación todos contra todos</p>	Rotación todos contra todos sistema impar.	<p>Explicación de la rotación de todos contratos en sistema impar.</p> <p>Taller.</p>	<p>Aplican el sistema de rotación todos contra todos en un campeonato donde el</p>	

					número de equipos es impar.	
7	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	Manejo del tema Rotación todos contra todos	Rotación todos contra todos	Organización de un campeonato con una rotación de todos contra todos de cinco equipos.  El deporte que aplicaremos para este campeonato lo escogerán los estudiantes.	Aplican la rotación todos contra todos en un campeonato con un número impar de equipos con los compañeros de clase.	
8	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	Ideas generales de estadísticas deportivas	Tabla de posiciones	Explicación de las convenciones Organización de la tabla Taller para un campeonato de 6 seis equipos.	Comprenden la importancia del manejo de las tablas de posiciones en campeonatos estilo liga.	

9	<b>Organización de campeonatos deportivos</b>	Manejo de los diferentes tipos de eliminación	Organización de campeonatos.	Organización de diferentes campeonatos según el interés individual de cada uno: Ajedrez Tenis de mesa Microfútbol Baloncesto	Aplican los conocimientos del periodo en un trabajo final con campeonatos según el centro de interés de cada alumno.	
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:	
---------------	--

<b>PLAN DE MEJORAMIENTO</b>	<b>PLAN DE NIVELACIÓN</b>	<b>PLAN DE PROFUNDIZACIÓN</b>
<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>