

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
(Sedes: Nueva Granada y San Diego)  
Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728  
Dosquebradas - Risaralda



## **PLAN DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**DINA GARCÍA PÉREZ**  
**ALEXANDER SERPA RAMÍREZ**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRADADA**  
**DOSQUEBRADAS**  
**2015**

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## 1. JUSTIFICACIÓN

El movimiento es una actividad connatural para los seres humanos, sobre todo durante la niñez y la adolescencia es por ello que la Educación Física Recreación y Deportes como área obligatoria y fundamental para permitirle a la escuela educar a sus estudiantes por el movimiento enfocado en el conocimiento y el desarrollo de su cuerpo para fomentar los hábitos de vida saludable, la inteligencia corporal, el control corporal y el fomento de habilidades sociales. Además la Educación Física por medio del deporte, fundamenta el control de movimientos propios, el manejo de implementos deportivos con habilidad, mejora aumenta la disposición física y mental mejorando su habilidad para trabajar colectivamente y tomar decisiones en pro de un objetivo específico.

También por medio del juego y la recreación se estimula el cultivo de emociones positivas como confianza, adaptación, respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad, autocontrol e imaginación que resultan necesarias para el desarrollo de la sana convivencia. Es así como la educación física ofrece variedad de oportunidades a los estudiantes de aprender a compartir, respetar acuerdos por medio de las reglas, disfrutar de triunfos y aprender de los fracasos, descubriendo las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que le permite compartir y apoyarse en otros para el crecimiento personal y grupal en el logro de objetivos comunes. Por otro lado fomenta la autoestima, la conciencia del cuidado de su cuerpo desde lo ético y lo estético, la importancia el movimiento y buen uso del tiempo libre, el desarrollo de la cultura y la participación democrática lo que le da un valor agregado para el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. General

Diseñar un plan de estudio adecuado y pertinente fundamentado en el desarrollo evolutivo y las necesidades sicomotrices propias en cada una de estas etapas para estimular en nuestros estudiantes de grado primero a once un desarrollo físico e mental adecuado.

### 2.2. Específicos

- Formar hábitos de vida saludable por medio de la práctica de actividad física organizada y metódica.
- Mejorar los componentes motrices, sociales, afectivos y psicológicos a través de la práctica de la actividad física.
- Desarrollar la capacidad comunicativa, creativa y crítica por medio de actividades deportivas y recreativas.
- Estimular el conocimiento del folklore, los juegos populares y otras manifestaciones autóctonas como medio de identidad e integración por medio de actividades lúdicas.
- Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica deportiva.
- Estimular la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente para la solución de problemas.

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## 3. Fundamentos de la Educación Física

**3.1. Antropológico:** Es la capacidad del ser humano para moverse y va más allá de la convivencia que lo posibilita a andar, manipular objetos o jugar. Desde su concepción y nacimiento el ser humano utiliza el movimiento como un lenguaje para ayudarse y comunicar sus ideas a las otras personas.

Él es incapaz de sobrevivir solo, la comunicación y la expresión de sentimientos los realiza con movimientos dinámicos de lucha, cooperación, integración y protección, principalmente para sobrevivir, ayudando por la creación y organización de familias. Con su evolución filogenética, el hombre ha creado un desarrollo compatible de sus facultades intelectuales, lo que hoy llamamos cultura, constituida por elementos de origen intelectual. Considerando la cultura como la configuración total, de modo de vida de un pueblo en términos de costumbre, recursos y logros, abarca una sociedad con civilización, tecnología, moralidad, leyes, políticas, religión, artes, juegos y las oportunidades de educación específica de su historia.

La sociedad guía a las personas a comportarse como seres adultos creando procesos de socialización, a través de los cuales el niño aprende que la sociedad tiene valores o ideas, aprende normas y estas normas hacen que la sociedad tenga una estructura característica, donde la persona asume roles, y durante los juegos de los niños, cuando no existen normas ellos mismos la crean y se someten a ellas. Un verdadero manejo didáctico-pedagógico del juego y las actividades motrices dirigidas, contribuirán a formar un ser social capaz de solucionar problemas de comunicación y relación con su ambiente.

**3.2. Epistemológico:** La educación física estudia desde la educación las consecuencias y deducciones que de estos dos principios pueden hacerse con respecto a la formación y a la educación en el sentido más amplio. La corporalidad y el juego se convierten en los principios de la teoría de la educación física ya que la ciencia de la actividad física-deportiva tiene forma de pedagogía, sus conceptos y métodos son el objeto para su aplicación y de estos se da la corporalidad y el juego.

La educación física se ocupa de educar a partir del cuerpo pero no es una educación del cuerpo, ya que aplica mayor importancia a las ciencias de la educación y poco a las ciencias corporales corroborando las opciones que luchan por una verdadera ciencia del deporte que sería la ciencia del hombre en movimiento, la cual registra conocimientos, logros, esfuerzos humanos y si es ciencia del deporte es ciencia de la educación. En cuanto al contenido o cuerpo científico, justifica una dependencia dentro del campo de la educación en base a las abundantes investigaciones científicas del ejercicio físico como parte de la vida de la cultura. El objeto de estudio de la educación física es el hombre en movimiento y las relaciones sociales creadas a partir de aptitudes y actitudes, así el mundo del deporte es objeto de estudio de las ciencias. El objeto de la investigación

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



de la teoría de la educación física es el fenómeno cultural y el problema social de los ejercicios físicos con sus repercusiones en el campo de la educación en general.

**3.3. Fisiológico:** Después que los psicólogos, fisiológicos, biólogos y pedagogos han encontrado que la causa de no adaptación a la escuela el aprendizaje de la lectura, escritura, dibujo, y hacer cálculos están originadas por ciertas diferencias motoras, además de un entrenamiento apropiado de la educación física, en preescolar se empieza a reconocer el valor de los mismos al combatir dislexia, dislalia, discalculias, afasia. Fue entonces cuando la psicomotricidad mostró la necesidad de contraatacar. Es claramente visto que los que practican una hora diaria tienen óptimo desempeño, los que lo hacen tres horas muestran resultados satisfactorios, pero los que lo practican solo media hora a la semana muestran un desarrollo casi inexistente, por eso una educación física

**3.4. Psicológico:** El individuo muestra una tendencia a repetir y aprender rápidamente reacciones satisfactorias, todo lo que está de acuerdo con sus impulsos y deseos y satisface una propia necesidad y no repetir reacciones que produzcan desagradables. Los principios de sobrecarga y continuidad, la motivación y atracción al ejercicio, tienen que ser obedecidos para evitar, crear en el estudiante actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física. Es decir la implantación de buenos hábitos físicos, intelectuales, sociales, cívicos, religiosos, morales, etc.

**3.5. Social:** Él es un ser eminentemente social, desde niño él busca contactos sociales con los compañeros de grupo o con los del barrio donde vive, la educación física puede proveer una oportunidad para adquirir nuevos hábitos sociales, buenos modales, cortesía, movimientos elegantes, decencia, conductas de salud, discusión y crítica.

**3.6. Ético y Espiritual:** Hace muchos años Platón estableció que el ejercicio muscular aumenta la fuerza moral más que el vigor físico. Estudios han revelado que la recreación de la comunidad convenientemente guiada ha contribuido a reducir a la delincuencia juvenil, especialmente en ciudades industriales y en aquellas con grandes concentraciones de inmigrantes.

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## 4. Plan de estudio

### FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO PRIMERO

Curso: Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

#### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento Partes gruesas</li><li>• Discriminación partes finas.</li></ul> Equilibrio en las posiciones básicas.	Trabajo Grupal e individual	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</li><li>• Expresivo corporal: lenguajes corporales</li><li>• Axiológica corporal: cuidado de si mismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciación de las partes gruesas y finas de su cuerpo por medio de canción recreativa, rondas y juegos de imitación.</li><li>• Actividades de circuitos: alternar el aprendizaje de los colores con una parte del cuerpo específica. Los niños al escuchar el color que diga el profesor debe desplazarse a un sitio determinado y tocar la parte del cuerpo que se haya relacionado con el color. Ej. Amarillo – Cabeza.</li><li>• Por medio de juegos de relevos (equipos de 5 niños), cada equipo tendrá un marcador y un pliego de papel, los niños de cada equipo serán numerados. El profesor dirá un número y una parte del cuerpo, a quien le corresponda deberá dibujar la parte de la figura humana que le correspondió a</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconoce las partes de su cuerpo y las funciones elementales de cada una. (S)</li><li>• Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias. (SS)</li><li>• Identifica los diferentes segmentos corporales en su cuerpo y en el de los otros. (SH)</li><li>• Descubre posibilidades de movimiento en las diferentes partes de su cuerpo, discriminando posiciones básicas. (SH)</li><li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li></ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<p>la vez que realiza movimientos de desplazamiento a diferentes velocidades y direcciones. Luego en el gran grupo se determinará que figura fue la mejor</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades de circuitos: alternar el aprendizaje de los colores y números con una parte del cuerpo específica. Los niños al escuchar el color o la orden que diga el profesor debe desplazarse a un sitio determinado y tocar la parte del cuerpo que se haya relacionado con el color. Ej. Amarillo – Cabeza.</li><li>• Actividades: carreras de relevos en un solo pie, carreras chinas (pies amarraditos), estatuas, juegos de imitación, cambios de posición.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li></ul>
--	--	--	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO PRIMERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p>Coordinación Dinámica General.</p> <p>Formas básicas de locomoción.</p> <p>Orientación espacial, identificación de direcciones básicas</p>	<p>Trabajo Grupal e individual</p>	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de si mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras contra tiempo, transportando objetos de un lado al otro por equipos.</li> <li>• Caminar y correr en diferentes direcciones y ritmos.</li> <li>• Saltar a favor de la gravedad desde diferentes alturas.</li> <li>• Saltar en contra de la gravedad. Combinar ejercicios que combinen letras y/o números los cuales serán códigos para el desplazamiento en diferentes direcciones. Ej. A. arriba, B abajo, etc.... Las letras no se nombran sino que se muestran en una cartulina de tamaño adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencia diversas formas de locomoción. (SH).</li> <li>• Estimula la creatividad mediante las variantes en múltiples juegos de locomoción desarrollados colectivamente. (SH).</li> <li>• Identifica las direcciones adelante, atrás, arriba y abajo en función de su propio cuerpo. (S).</li> <li>• Ejecuta cambios de dirección en sus desplazamientos según una referencia convenida. (SH).</li> <li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S).</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS).</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS).</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO PRIMERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Conductas sicomotoras elementales: Lateralidad, Ajuste postural, control corporal y equilibrio en alturas.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de si mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptos básicos de lateralidad.</li><li>• Actividades de imitación donde los estudiantes referencien el lado izquierdo y el derecho.</li><li>• Haciendo uso de colores y/o números trabajar lateralidad, Ej. 1 Azul todos corren a la derecha, verde saltan a la izquierda. Ej. 2 número 1 levantan mano derecha, 2 tocan rodilla izquierda.</li><li>• Caminar por tablas, líneas dibujadas en el piso o jardineles a diferentes ritmos, luego incrementar la dificultad con obstáculos y/o combinándolos con otras tareas motrices. Ej. Pasar en punta de pie, con las manos en la cabeza, con pasos largos etc.</li><li>• Jugando a congelado o estatuas para trabajar control corporal.</li><li>• Juego libre: luego de las actividades permitir el juego libre para observar de forma espontánea como se han asimilado las actividades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivencia y descubre mediante juegos con elementos sus segmentos laterales dominantes. (S)</li><li>• Mejora la coordinación viso manual y viso pédica mediante juegos y desplazamientos con elementos. (SH)</li><li>• Desarrolla habilidades motoras que conllevan al control corporal y al mejoramiento del equilibrio. (SH)</li><li>• Conceptualiza la Lateralidad, ajuste postural, control corporal y equilibrio. (S)</li><li>• Diferencia izquierda y derecha, afianzando su lado dominante. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase.</li></ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO PRIMERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Control corporal – lateralidad – orientación espacio temporal – percepción básica	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por medio de estímulos auditivos y visuales, los estudiantes deberán desplazarse en diferentes direcciones, ritmos y velocidades de ejecución en un espacio amplio.</li><li>• Haciendo uso de rompecabezas, armar todo o cubos, realizar actividades de retos para que los estudiantes por equipos obtengan las partes necesarias para armar su respectiva figura.</li><li>• Aplicar actividades de los periodos anteriores</li><li>• Relevos de palabras: por equipos cada uno de los alumnos enumerado, deben observar la palabra que la profesora tendrá en cartulina, realizar la actividad motriz que se le imponga y armar en el menor tiempo posible la palabra.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controla su percepción y ubicación mediante actividades que incluyen juegos y desplazamientos corporales. (SH)</li><li>• Demuestra control corporal por medio de la ejecución de acciones que incluyen saltos, giros, vueltas entre otras. (SH)</li><li>• Mejora su percepción y orientación a través de desplazamientos, saltos y diferentes movimientos corporales. (SH)</li><li>• Reconoce direcciones básicas y su ubicación a nivel corporal. (S)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li></ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEGUNDO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Coordinación dinámica general. (continuidad y secuencia de movimientos)	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar de forma sencilla los conceptos y la importancia de la coordinación y el equilibrio.</li></ul> Secuencias de movimientos: <ul style="list-style-type: none"><li>• En filas, dar tres pasos y saltar.</li><li>• Desplazamiento abriendo y cerrando las piernas (tijera)</li><li>• Marcha cruzada diciendo el abecedario de forma ascendente y descendente. Mano derecha toca rodilla izquierda, mano izquierda toca rodilla derecha. También se puede hacer con números y/o tablas de multiplicar.</li><li>• Rodar sobre un espacio delimitado con tiza u otro elemento en el suelo. El objetivo es no salir del límite. Lo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Integra múltiples movimientos de manera secuencial sobre desplazamientos. (SH)</li><li>• Incrementa la precisión y la seguridad en la coordinación oculo manual. (SH)</li><li>• Asocia la importancia del equilibrio y la coordinación con actividades de su vida diaria. (S)</li><li>• Conoce los términos de coordinación y equilibrio. (S)</li><li>• Practica el equilibrio dinámico, la coordinación dinámica general, la coordinación fina y la coordinación oculo – manual, mediante ejercicios físicos. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)</li></ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<p>pueden hacer con ojos cerrados, brazos pegados al cuerpo o estirados, sobre colchonetas, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En equipos hacer hileras, cada uno de ellos tendrá un balón, el cual debe ser trasladado de atrás hacia adelante en el menor tiempo posible según la orden del docente. Ej: por debajo (en medio de las piernas), por encima de la cabeza, por la derecha, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li></ul>
--	--	--	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEGUNDO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p>Lateralidad</p> <p>Conceptos espacio temporales. (simetría y simultaneidad)</p>	<p>Trabajo Grupal e individual</p>	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar conceptos básicos e importancia de: lateralidad y la temporalidad espacialidad.</li> <li>• Escoger elementos, sonidos u otro código donde los estudiantes realicen movimientos dentro, fuera, adelante a tras, arriba, abajo, izquierda derecha, etc.</li> <li>• Por medio de la imitación mover o tocar el segmento corporal del lado que se pida, en el menor tiempo posible. Ej. Mano derecha nariz, frente en rodilla izquierda, etc.</li> <li>• Ejercicios con intervalos de tiempo y espacio: ubicar aros en diferentes secuencias, los alumnos deben pasarlos caminando, corriendo, saltando, etc empezando con el lado que se le indique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia derecha e izquierda en relación a objetos del espacio, mediante juegos por parejas y por grupos. (SH)</li> <li>• Diferencia y Relaciona a partir de experiencias prácticas los conceptos espacio temporales de simetría y simultaneidad. (S)</li> <li>• Fomenta el diálogo y la discusión entre los compañeros, mediante la solución de variantes a los juegos dados por el profesor. (SS)</li> <li>• Posee dominancia lateral. (SH)</li> <li>• Emplea conceptos de tiempo y espacio en actividades físicas. (S)</li> <li>• Ejecuta ejercicios que conllevan a la adquisición de conductas espacio temporales. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<ul style="list-style-type: none"><li>• Haciendo uso de balones y/o pelotas, los estudiantes deben lanzarlo hacia arriba con la mano izquierda y cogerla con la mano derecha sin dejarla caer.</li><li>• Rebotar el balón o la pelota contra la pared dar un aplauso y recibirla. Luego se incorpora una canción con más movimientos esto hará que los niños calculen simultáneamente el tiempo y el espacio del movimiento para que la pelota no caiga.</li><li>• En parejas con dos balones o pelotas pasarlas por encima, por debajo, por su derecha e izquierda, etc de forma simultánea evitando que se caigan o se choquen. Cuando esto sea asimilado por los estudiantes puede aumentar el número de niños.</li></ul>	
--	--	--	--	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEGUNDO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Independencia segmentaria (brazos – piernas). Equilibrio (altura)	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de si mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar los conceptos de equilibrio e independencia segmentaria.</li> <li>• Con los brazos al frente rotar el brazo derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo, cuando el movimiento ya sea sensibilizado por los estudiantes seguir haciéndolo pero caminando por las líneas de la cancha.</li> <li>• Con la mano derecha hacen círculos en el abdomen u con la izquierda se dan toques arriba y abajo en la cabeza. Luego incorporar desplazamientos</li> <li>• En la barra de equilibrio hacer que los niños pasen caminando, pasar varias veces hasta que pierdan el temor, luego aumentar la velocidad, pasar en punta de pie, hacia atrás, de lado, etc.</li> <li>• Los anteriores movimientos pero combinando movimientos de brazos y transporte de elementos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea movimientos disociados con sus segmentos corporales. (SH)</li> <li>• Incrementa el control del equilibrio sobre alturas.(SH)</li> <li>• Contribuye a la pérdida el temor por el trabajo en alturas. (SS)</li> <li>• Asocia el equilibrio corporal con el equilibrio de otros cuerpos. (S)</li> <li>• Adquiere confianza y elimina el temor para el trabajo en alturas. (SS)</li> <li>• Conoce los conceptos de equilibrio e independencia segmentaria. (S)</li> <li>• Ejecuta ejercicios de equilibrio e independencia segmentaria. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEGUNDO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Percepción rítmica. Habilidades gimnásticas.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación del concepto de ritmo.</li><li>• Ensayos de coreografías sencillas de diferentes ritmos musicales.</li><li>• Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas.</li><li>• En la barra de equilibrio pasar por encima y por debajo, al ritmo que defina el profesor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adquiere disciplina y perseverancia en la ejecución de tareas gimnásticas. (SS)</li><li>• Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros y posiciones invertidas. (SH)</li><li>• Favorece la socialización y la integración de los niños y las niñas mediante el baile. (SS)</li><li>• Posee conocimientos básicos de percepción rítmica. (S)</li><li>• Mejora el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria mediante la ejecución de destrezas gimnásticas como rollos, giros y posiciones invertidas. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li></ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO TERCERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMERO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Coordinación dinámica general y manejo de lazo.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas. Ejecutándolas de forma continua y combinadas.</li><li>• En la barra de equilibrio pasar por encima y por debajo, al ritmo que defina el profesor.</li><li>• En la barra de equilibrio realizar:<ul style="list-style-type: none"><li>• Desplazamiento en punta de pie y paso largo.</li><li>• Apoyados en la pierna dominante, mantener el equilibrio durante 10 segundos.</li><li>• Igual que el anterior pero inclinando el cuerpo hacia adelante y manteniendo esta posición el mayor tiempo posible.</li><li>• Permitir que los niños libremente realicen posiciones y figuras en la barra.</li></ul></li><li>• Pasar el lazo saltando, por encima, por debajo, lado y lado, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrolla habilidades para el desplazamiento y salto continuado con lazo. (SH)</li><li>• Adquiere seguridad, precisión y rapidez en lanzamientos y pases. (SH)</li><li>• Recepciona y controla la pelota. (SH)</li><li>• Destaca la importancia de la disciplina y perseverancia en la ejecución de tareas motrices. (SS)</li><li>• Promueve la ayuda mutua para la ejecución de tareas motrices y actividades gimnásticas. (SS)</li><li>• Incrementa el control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria. (SH)</li><li>• Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones. (SH)</li><li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio</li></ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar la secuencia del salto de lazo con pies juntos, el lazo se mantiene atrás del cuerpo sostenido con las manos, cuando el lazo este por encima de la cabeza debo saltar.</li><li>• Al tener medianamente sensibilizada esta secuencia dar libertad para que lo practiquen e incorporar desplazamientos.</li><li>• En cuartetos realizar pases con pelotas y balones de baloncesto.</li><li>• Por equipos ubicarse en la cancha y por medio de pases entre ellos anotar puntos en el respectivo aro (debe estar colgado en la cancha de baloncesto).</li><li>• Ponchado.</li></ul>	<p>de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrolla de las actividades. (SS)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrolla de la clase. (SS)</li></ul>
--	--	--	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO TERCERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Equilibrio dinámico y coordinación dinámica general	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñanza de rollos (vuelta canela), media luna sencilla, arcos. En parejas y usando colchonetas. Ejecutándolas de forma continua y combinadas. Alternándolas con obstáculos y otros patrones de movimiento.</li><li>• Realización de arcos hacia atrás, con ayuda de un compañero y haciendo uso de las colchonetas.</li><li>• Ejecuta correctamente la secuencia de movimiento de la carrera para realizar retos motrices, de forma individual y en equipo.</li><li>• Juegos de persecución.</li><li>• Quemado (ponchado por equipos y con 2 balones).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valora la actividad física como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización. (S)</li><li>• Destaca la importancia de la insistencia personal para la ejecución de rollos, media luna y giros. (SS)</li><li>• Mejora el equilibrio corporal, a partir de la realización de posiciones invertidas. (SH)</li><li>• Resalta la importancia de la ayuda y la colaboración mutua, en la ejecución de las posiciones invertidas. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li></ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCERO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p>Patrón básico de movimiento: carrera, salto y lanzamientos aplicados al mini atletismo.</p> <p>Ritmo</p>	Trabajo Grupal e individual	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De forma individual, esperando la orden del profesor los estudiantes deben recorrer diferentes distancias lo más rápido posible. Ej. Las distancias estarán delimitadas por aros, conos u otros elementos con los que se cuente. Deben empezar de con distancias cortas.</li> <li>• Realizar carreras entre los estudiantes, la salida será dada por un Estimula auditivo o visual, para aumentar el nivel de atención y reacción.</li> <li>• Enseñar y corregir el patrón de salto en contra de la gravedad, es decir se toma impulso con una flexión profunda de rodillas y piernas, para tomar impulso y realizar la fase de vuelo donde los pies se despegan totalmente del suelo.</li> <li>• Al tener el engrama motor del salto, poner bastones (palitos de escoba de 50 cm o dibujar líneas en el piso a una distancia moderada una de otra) hacer que los niños pasen de la siguiente forma:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminando</li> <li>• Corriendo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilita experiencias básicas y elementales del atletismo: saltos de altura y longitud, lanzamientos de bastón y pelota. (S)</li> <li>• Ejecuta ejercicios de carrera de velocidad y fondo. (SH)</li> <li>• Muestra creatividad, ritmo y Desarrollo durante procesos formativos en el ámbito cultural y deportivo.(S)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<ul style="list-style-type: none"><li>• Elevando rodillas</li><li>• Saltando con piernas separadas</li><li>• Saltando con piernas juntas</li><li>• Saltando en un solo pie</li><li>• Saltando de lado</li><li>• Saltando hacia atrás</li><li>• Se puede variar haciéndolo por equipos y transportando objetos.</li></ul> <p>• Lanzamiento: determinar un punto de lanzamiento y unas distancias donde deben llegar los bastones y los balones que se lanzaran.</p> <p>• Realizar mini competencias al final del periodo.</p> <p>• Trabajar coreografías cortas utilizando música folclórica.</p>	
--	--	--	--	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO TERCERO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Desarrollo motriz, habilidades y destrezas físicas.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini maratón de baile folclórico y moderno.</li> <li>• Competencias de mini atletismo entre los grupos.</li> <li>• Actividades recreativas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini voleibol, con una pelota de goma y un lazo largo como malla. También puede jugarse con bombas y/o pelotas y costales.</li> <li>• Fútbol siamés, los niños juegan emparejas unidos con cordones.</li> <li>• Aro móvil, cada equipo tendrá un aro, este es llevado por un miembro del equipo los demás por medio de pases deben desplazarse por la cancha para lograr anotar un punto metiendo la pelota en el aro contrario.</li> <li>• Ronda: la batalla del calentamiento.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta acciones motrices con seguridad, decisión y confianza sobre sí mismo y sus compañeros. (SH)</li> <li>• Desarrolla las habilidades y destrezas físicas de manera autónoma y eficiente. (SH)</li> <li>• Valora y promueve actitudes sanas hacia su cuerpo por medio del Desarrollo físico deportivo. (SS)</li> <li>• Identifica prácticas deportivas sanas que contribuyen un correcto Desarrollo motriz. (S)</li> <li>• Muestra creatividad, ritmo y Desarrollo durante procesos formativos en el ámbito cultural y deportivo. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p>Desarrollo motor</p> <p>Patrones básicos de movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar, correr, saltar, trepar, traccionar, rodar, girar, gatear y lanzar.</li> </ul>	<p>Trabajo Grupal e individual</p>	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar actividades donde se realicen de forma consecutiva, coordinada y en equipo los diferentes patrones de movimiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevos con elementos: cada equipo dividido en 2 uno frente al otro debe pasar al otro lado llevando un objeto, gana el equipo que primero pase al otro lado. Se puede incrementar la dificultad, cambiando la forma de desplazamiento (saltando, gateando, etc.)</li> <li>• Halar la cuerda por equipos.</li> <li>• Torneo de lazo individual y por equipo.</li> <li>• Lanzamientos a baldes.</li> </ul> </li> <li>• Trabajo de velocidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con estímulos visuales o auditivos se deben recorrer distancias determinadas por el profesor en el menor tiempo posible</li> <li>• Recorres una pista de obstáculos en el menor tiempo posible (pasar conos, lazos, palos, aros, etc.)</li> </ul> </li> <li>• Juegos de persecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Participa activamente en la exploración de preconcepciones (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</li> <li>• Realiza patrones básicos de movimiento de forma consecutiva y con diferentes grados de dificultad. (SH)</li> <li>• Vivencia actividades donde Estimula su capacidad de reacción y velocidad. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Coordinación óculo pedica. Coordinación óculo manual.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Control de balón con las manos, lanzándolo hacia arriba sin dejarlo caer, realizando desplazamientos.</li><li>• Recorrer obstáculos en zig zag controlando el balón con el pie.</li><li>• Emparejas desplazarse con lanzamientos de objetos (balones, pelotas, palos, globos, etc.). Por distancias determinadas.</li><li>• Lanzamientos de objetos a blancos pequeños y distancias considerables.</li><li>• Usando un palo de escoba de 50 cm y una pelota, lanzar para que el estudiante que tenga el palo batee.</li><li>• En parejas hacer pases de balón con los pies de forma controlada.</li><li>• Realizar un circuito de estaciones con las actividades anteriores, rotando cada 5 min.</li><li>• Importancia del movimiento físico para la salud de los niños y niñas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza ejercicios de coordinación óculo pedica y óculo manual de forma controlada y secuencial. (SH)</li><li>• Controla el tiempo y el espacio al ejecutar actividades con elementos. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li><li>• Reconoce la importancia del autocuidado de su cuerpo y como el movimiento aporta a su salud y sano crecimiento (S)</li><li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase.(SS)</li></ul>

## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

## TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Expresiones motrices, pre deportivos 1. Pre baloncesto.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de balón: a dos manos los niños deben rebotar el balón con sus dos manos sin perder el control. El balón no debe rebotar más arriba de su cintura.</li> <li>• Rebotar el balón con una mano.</li> <li>• Desplazamientos en línea recta con balón.</li> <li>• Desplazamientos por obstáculos con balón.</li> <li>• En pequeños grupos desplazarse con balón y hacerse pases sin dejarlo caer.</li> <li>• Hacer lanzamientos al aro enfrentando obstáculos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por equipos los estudiantes serán numerados, el profesor dirá el número que debe salir.</li> <li>• En su turno los niños correrán hasta unos obstáculos que serán: saltar por aros, correr sin pisar los palos, saltar tres veces</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)</li> <li>• Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)</li> <li>• Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades.</li> </ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<p>el lazo, tomar el balón y lanzar (tendrá 2 oportunidades).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una variante para esta actividad es que se use un solo balón el primero que llegue lo tomara y hará un lanzamiento sino lo logra los otros trataran de quitárselo tendrán 30 segundos para hacerlo.</li></ul>	
--	--	--	---	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO CUARTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Expresiones motrices, pre deportivos 2. Pre baloncesto.	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balón fuerza: Se colocan dos colchonetas a cada lado del campo y se forman dos equipos, Los equipos deben intentar que el balón llegue a tocar la colchoneta contraria mediante pases, el que tiene el balón no puede avanzar, debe pasar lo para acercarse, los contrarios no pueden tocarlo, ni quitarle el balón de sus manos. Solo se puede recuperar el balón cortando el pase. Gana el equipo que consiga poner el balón más veces en la colchoneta contraria.</li> <li>● Relevos: Se forman cuatro equipos. Se colocan tres aros separados por un espacio delante de cada equipo Consiste en, el primero sale botando y deja el balón en el primer aro, el segundo coge el balón y lo deja en el segundo..., así sucesivamente hasta que salgan todos los niños, gana el más rápido.</li> <li>● La mosca: Los jugadores se colocarán en dos filas, mirando a la canasta. A la señal sale un jugador de cada fila, uno de los dos deberá imitar la jugada o el enceste del compañero,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estimula la creatividad de expresión corporal y la percepción frente a ejercicios y actividades físico deportivas. (S)</li> <li>● Favorece la socialización a la integración de los niños y las niñas mediante juegos motrices y expresiones rítmicas. (SS)</li> <li>● Mejora su expresión motriz mediante juegos predeportivos y formas jugadas. (SH)</li> <li>● Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>● Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase.(SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<p>por cada jugada mal realizada, de le hará entrega de una letra. Así hasta que complete la palabra "MOSCA".</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Encestar: Gran grupo dividido en tres equipos y situados en hileras Los alumnos se dividen en tres equipos y se sitúan en filas detrás de la línea de medio campo. A la señal del profesor salen los tres primeros botando un balón de baloncesto y tienen que intentar conseguir canasta. El que primero lo consigue gana un punto para su equipo. El equipo que antes llegue a veinte puntos es el ganador. Se puede hacer variante mandando lanzar desde fuera de la zona e incluso de triple con alumnos de secundaria.</li></ul>	
--	--	--	--	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO QUINTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Pre deportivos: Atletismo	Trabajo Grupal e individual	Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales Axiológica corporal: cuidado de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ratas y ratones: Los participantes colocados en 2 filas en el centro del campo, mirando todos al profesor. El campo estará delimitado A una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando un historia en la que de vez en cuando aparezcan RATAS y RATONES. Cuando diga RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido cogidos cambiarán de bando.</li> <li>• Quita las colitas: Colitas de papel, nylon u otro similar. Todos los alumnos deben colocarse una colita entre el pantalón, no debe atarse a nada.: Los niños y niñas deben tener su colita puesta y a la orden del monitor deben comenzar a quitarse las colitas mutuamente. Gana el que junta más colitas. Se debe tener presente que los niños no pueden quitarse su propia colita o volver a ponerse una de las que han quitado.</li> <li>• Piedra azul: Un equipo persigue al otro, al tocar a un niño dice: piedra azul. el niño tocado queda inmóvil, para ser librado un compañero de su equipo debe pasar por entre sus piernas. gana el equipo cuando todos están "piedra azul".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)</li> <li>• Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH)</li> <li>• Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)</li> <li>• Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)</li> <li>• Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO QUINTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Pre deportivos: balón mano.	Trabajo Grupal e individual	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quemado: dos equipos en el centro de la cancha hay 3 balones, cada equipo coordina su estrategia, a la señal del profesor corren por los balones y deben tratar de ponchar a los contrarios. Pierde el equipo que sea ponchado por completo.</li> <li>• El protegido: Se forman 2 equipos con un jugador que oficiará de capitán. El Protegido se ubicará en la línea de fondo contraria a su terreno de juego, dentro de un aro posado en el suelo (el aro estará fijo en un lugar). Con los conos se delimita un área paralela a la línea final de un ancho aproximado de 3 metros. Los equipos se darán pases e intentarán acercarse al Protegido del equipo contrario sin adentrarse en el área delimitada con los conos, para lanzar el balón y golpearlo. El Protegido no puede salirse del aro. El equipo que toque más veces al protegido contrario será el ganador.</li> <li>• Goligol: Se dibujan varias porterías en la pared con zonas de distintas puntuaciones. Se forman grupos por cada portería y los alumnos deberán chutar o lanzar según lo que corresponda. Cada uno deberá efectuar 3 lanzamientos o chutes. Luego se van cambiando de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)</li> <li>• Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH)</li> <li>• Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)</li> <li>• Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)</li> <li>• Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<p>portería. Se suman los puntos totales del grupo cuando todos han pasado por todas las porterías. Variantes: La zona de lanzamiento hacia la portería deberá variar de distancia. Se puede ubicar un arquero que intente detener el tiro.</p>	<p>normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de clase. (SS).</p>
--	--	--	---	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO QUINTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCERO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Pre deportivo: balón mano.	Trabajo Grupal e individual	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aro móvil: Se forman 2 equipos con 1 ó 2 jugadores que sostienen un aro en la línea final contraria a su terreno de juego. Cada equipo deberá darse pases con el balón hasta llegar a convertir en su aro, el cual puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de recuperar el balón e intentar a su vez, convertir en su propio aro. El jugador que lleva el balón puede trasladarse con él pero sólo dando botes.</li> <li>• ¿Quién te dio el pelotazo?: En círculo, de pie, con las manos atrás, muy juntos. Un voluntario dentro del círculo. El maestro da la pelota a un jugador del círculo. Este la irá pasando al resto, hasta que alguno decida lanzársela al voluntario del centro. Si lo acierta cambio de rol. Si el voluntario del centro, acierta o ve quién tiene la pelota, mientras el resto se la pasa, cambio de rol.</li> <li>• El reloj: Dos grupos. Uno en círculo con posesión del balón. El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo. A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo. Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno. El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón. Los grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)</li> <li>• Ejecuta juegos sobre las carreras de relevos y carreras de obstáculos. (SH)</li> <li>• Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico deportivo. (SH)</li> <li>• Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas.</li> <li>• Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



		<p>compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer lanzamientos al aro enfrentando obstáculos:<ul style="list-style-type: none"><li>• Por equipos los estudiantes serán numerados, el profesor dirá el número que debe salir.</li><li>• En su turno los niños correrán hasta unos obstáculos que serán: saltar por aros, correr sin pisar los palos, saltar tres veces el lazo, tomar el balón y lanzar (tendrá 2 oportunidades).</li><li>• Una variante para esta actividad es que se use un solo balón el primero que llegue lo tomara y hará un lanzamiento sino lo logra los otros trataran de quitárselo tendrán 30 segundos para hacerlo.</li></ul></li></ul>	<p>normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)</p>
--	--	---	--



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO QUINTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Juegos recreativos	Trabajo Grupal e individual	<p>Motriz: Desarrolla motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p>Axiológica corporal: cuidado de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El puente:</b> <i>Material:</i> ninguno. Se trata de que el grupo cruce un río imaginario a través de unas piedras que llevan los jugadores. Se divide a los participantes en grupos. Se dibuja un río lo suficientemente ancho según el número de participantes. Los jugadores deben de cruzar el río sin mojarse para ello de les entregará tantas "piedras" (trozos de cartulina) como jugadores haya menos una. Todos los subgrupos salen del mismo laso del río cada uno con su propia estrategia.</li> <li>• <b>Soplar la pluma:</b> <i>Material:</i> una pluma. Se divide a los participantes en grupos. Las manos han de colocarse a la espalda. Los miembros de cada grupo han de colocarse muy juntos. Se lanza una pluma sobre ellos y todos deben soplar para impedir que se caiga al suelo. Se puede acordar un tiempo determinado para mantener la pluma en el aire o trasladarla de zona.</li> <li>• <b>El lápiz en la botella:</b> <i>Material:</i> cuerda, lápiz y botella. Se hace un círculo con una cuerda, a la que anudamos varios trozos del mismo material en forma de diámetro. Del centro dejamos pender un pedazo de unos 20 cm del que cuelga el lápiz. El grupo se coloca alrededor de la cuerda y todos agarran una parte. En el centro se coloca la botella y hay que meter el lápiz en la botella.</li> <li>• <b>Elefantes y palmeras:</b> <i>Material:</i> ninguno. Se colocan a los participantes en círculo de pie. Exceptuando una persona que está en el centro, que señalará a alguien diciendo: "elefante" o "palmera". Para hacer el elefante, la persona señalada se inclina un poco hacia delante, agarrándose la nariz con una mano e introduciendo la otra por el hueco que queda entre la otra mano y el cuerpo. Las personas situadas a izquierda y derecha harán las orejas, haciendo un semicírculo con los brazos a ambos lados del elefante. Para hacer la palmera, la persona señalada estirará los brazos, formando el tronco de la palmera, mientras los que están a izquierda y derecha, levantan los brazos hacia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destaca la importancia de la actividad física en la vida diaria. (S)</li> <li>• Ejecuta juegos que desarrollen sus habilidades motrices (SH)</li> <li>• Realiza movimientos motrices complejos que contribuyen al Desarrollo físico. (SH)</li> <li>• Crea situaciones favorables de forma seguida durante la realización de juegos pre deportivos y formas jugadas. (S)</li> <li>• Ejecuta acciones motrices las cuales estimulan su creatividad y confianza a nivel social. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el Desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tengo en cuenta las</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



		<p>el lado en que están situados, con las manos caídas para hacer hojas. El que se equivoque o tarde mucho se cambia al centro.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Salvarse por parejas:</b> <i>Material: Ninguno</i> Desarrollo: Se trata de conseguir que no te pillen ya sea cogiéndote de la mano de alguien o mediante carrera. Consignas de partida Te pillan con solo tocarte. Para salvarte solo se admiten parejas, si ya estuviera cogido sale despedido en otro extremo. Si te pillan no puedes volver a pillar al cazador inmediatamente, es decir no vale devolver el toque. En caso de duda sobre si nos cogimos antes o nos tocaron siempre tendrá la razón el cazador. El animador elige o sortea al cazador /a. Una vez están todos /as preparadas comienza el juego. Cuando el cazador pilla a alguien este se convierte en cazador y él en presa. <b>VARIANTES</b> Sobre formas de salvarse Parejas mixtas. Tríos en vez de parejas con camisetas blancas y de color, Parejas en brazos o a caballo Tendidos en el suelo.</li><li>• <b>Cazar con el balón:</b> <i>Material: Un balón blando o deshinchado.</i> Desarrollo: Se trata de conseguir cazar mediante balonazos o evitar que te puedan cazar de forma cooperativa Si te dan con el balón te sientas ósea estas cazado. Para salvarte debes recoger algún rebote y después puedes pasarlo a otro compañero cazado para salvarlo o levantarte y cazar. Los cazadores solo pueden dar dos pasos antes de lanzar el balón. Si no nos han cazado solo podemos coger el balón después de algún bote en caso contrario estaremos cazados. El animador lanza el balón al aire y comienza el juego. <b>VARIANTES:</b> Se puede interceptar el pase entre los cazados mientras estén sentados, pueden cazarte si se te cae el balón al interceptarlo. Al recuperar un balón los cazados pueden levantarse y cazar o salvar.</li><li>• <b>Sillas cooperativas:</b> <i>Material: sillas y música.</i> Desarrollo: El juego consiste en colocar las sillas en círculo y cada participante se pondrá delante de su silla. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. Ahora los participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.</li></ul>	normas de seguridad básicas para el buen Desarrollo de la clase. (SS)
--	--	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



			<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Formar palabras:</b> <i>Material: ninguno.</i> Desarrollo: Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que en cada subgrupo exista el mismo número de miembros. La palabra que e /a monitor /a asigne, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra. Cuando éstos se organicen, en cuanto a la formación de las letras se pondrán "manos a la obra" y tendrán que representar dichas letras acostadas en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra asignada.</li></ul>	
--	--	--	---	--



**FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEXTO**

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

**PRIMER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
Conducta de entrada. Educación Física: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto y relación con la educación</li> <li>• Definiciones relacionadas</li> <li>• Clasificación y Objetivos</li> </ul> Movimiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición desde el punto de vista Biología, física, educación física y psicomotora.</li> <li>• diferentes enfoques y características del movimiento humano.</li> </ul> Pulso cardiaco o frecuencia cardiaca <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es?, Cómo se mide?,</li> <li>• ¿Cómo y por qué se toma?,</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<b>Motri Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales  <b>Axiológica corporal:</b> cuidado de si mismo  <b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.  <b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación programa del área.</li> <li>• Indagación preconceptos sobre el movimiento.</li> <li>• Juegos de integración al aire libre.</li> <li>• Confrontación preconceptos con la teoría.</li> <li>• Funciones, división del sistema óseo (axial y apendicular), tipos de hueso.</li> <li>• Funciones sistema muscular, tipos de musculo (según fibra muscular, movimiento y función).</li> <li>• Sistema articular, funciones, clasificación, elementos.</li> <li>• Identificar por medio de la teoría la importancia y relación de los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</li> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades teóricas y prácticas. (SS)</li> <li>• Adquiere y vivencia conocimientos acerca del movimiento en los seres vivos. (S)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<p>Aparato locomotor, beneficios y lesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema óseo</li> <li>• Sistema muscular</li> <li>• Sistema articular</li> </ul>	<p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<p>componentes del aparato locomotor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller en grupo</li> <li>• Actividades prácticas: ejercicios donde se aprecie la relación armónica del sistema locomotor.</li> <li>• Actividades prácticas: ejercicios donde se aprecie la relación armónica del sistema locomotor.</li> <li>• Actividad pulso cardiaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las características de la educación física. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Reconoce la importancia del sistema locomotor y su cuidado para la vida diaria. (S)</li> <li>• Identifica las generalidades del sistema óseo (clasificación, funciones, tipos, etc.) (S)</li> <li>• Reconoce las funciones, clasificación, tipos de movimientos del sistema muscular. (S)</li> <li>• Identifica los tipos de articulaciones y su función. (S)</li> <li>• Identifica los diferentes tipos de articulaciones y la relación con los huesos y los músculos. (S)</li> <li>• Reconoce la importancia de la toma y el control de la frecuencia cardiaca. (S)</li> </ul>
--	---	---	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



				<ul style="list-style-type: none"><li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li><li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li><li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li></ul>
--	--	--	--	---



**FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEXTO**

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

**SEGUNDO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Clasificación del movimiento:</u></b></p> <p>Locomotores, No locomotores, Proyección, trayectorias, con o sin apoyo, Recepciones: dinámicas, estáticos, con uno o más segmentos corporales</p> <p><b><u>Movimiento y uso de sustancias psicoactivas:</u></b></p> <p><b><u>Actividades cotidianas:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud postural</li> <li>• Sedentarismo y obesidad</li> <li>• Drogodependencias</li> </ul> <p><b><u>Actitudes físicas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores comunes, soluciones,</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivo.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller evaluación corporal y motriz básica.</li> <li>• Sopa de letras, consultas e investigación.</li> <li>• Crear actividades de reto.</li> <li>• Calentamientos dirigidos.</li> <li>• Juegos cooperativos.</li> <li>• Explicación teórica.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Actividades prácticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juegos de movimiento.</li> <li>• Construcción y aplicación de ejercicio dirigidos por estudiantes.</li> <li>• Clases prácticas para Vivenciar la correcta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)</li> <li>• Identifica actividades lúdicas coordinativas con la ayuda de elementos (pimpones, bastones, aros, etc.) (SH)</li> <li>• Reconoce la importancia de la buena postura para el cuidado de nuestro cuerpo.(SS)</li> <li>• Identifica las causas y consecuencias del sedentarismo y la obesidad dadas por la falta de actividad física. (SS)</li> <li>• Es consciente de que el uso compulsivo de sustancias Psicoactivas afecta su organismo. (S)</li> <li>• Realiza ejercicios de ambientación y pierde el miedo al balón. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<p><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición, elementos y aplicación general.</li> </ul> <p><b><u>Iniciación deportiva:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características del voleibol e Historia del voleibol.</li> <li>Ubicación básica en voleibol</li> <li>Ambientación a los gestos básicos con balones de goma</li> </ul>		<p>recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<p>ejecución de las habilidades motrices en actividades deportivas y recreativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se ubica adecuadamente en la cancha de voleibol. (SH)</li> <li>Reconoce la clasificación del movimiento y su consecuente relación con la vida cotidiana y en la práctica deportiva. (S)</li> <li>Realiza actividades deportivas y recreativas donde se pongan en práctica las habilidades motrices. (SH)</li> <li>Entiende las consecuencias del uso de sustancias psicoactivas para el sistema locomotor. (S)</li> <li>Dirige actividades en grupo donde se experimente lo visto en clase. (SH)</li> <li>Identifica las características, elementos y la importancia del calentamiento en la actividad deportiva y recreativa. (S)</li> </ul>
---	--	---	---	--



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEXTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Capacidades de movimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomoción (Básico y combinado)g</li> <li>• Manipulación (propulsión y absorción)</li> <li>• De equilibrio (axial y postural)</li> </ul> <p><b>Voleibol y coordinación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de balón (Pase de dedos y recibo antebrazo)</li> <li>• Inducción a los implementos reales (el balón)</li> <li>• Aplicación de la ubicación y rotación el juego.</li> </ul> <p><b>Reglamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características del juego</li> <li>• Cancha</li> <li>• Uniforme</li> <li>• Responsabilidades del capitán, los jugadores, el entrenador y el asistente.</li> <li>• Como se anota un punto y se gana un set.</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de si mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica.</li> <li>• Talleres.</li> <li>• Actividades prácticas: juegos y mini deportes.</li> <li>• Construcción y aplicación de ejercicios dirigidos por estudiantes.</li> <li>• Clases prácticas para Vivenciar las capacidades de movimiento por medio del aprendizaje de gestos básicos del voleibol.</li> <li>• Trabajo cooperativo. Iniciación en el reglamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Identifica las capacidades de movimiento. (S)</li> <li>• Vivencia en forma teórica y práctica, el calentamiento y diseña ejercicios en grupo para dirigirlos en clase. (S) (SH)</li> <li>• Muestra interés y realiza con empeño el pase de dedos y el recibo con antebrazo en voleibol. (SH)</li> <li>• Identifica las características de la cancha, uniforme, responsabilidades del equipo. (S)</li> <li>• Entiende las condiciones para anotar un punto y ganar un set en voleibol.(S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SEXTO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Capacidades coordinativas Especiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación, Equilibrio, Reacción, Anticipación, Diferenciación, Acoplamiento, Ritmo.</li> </ul> <p><b>Capacidades coordinativas generales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de regulación de movimiento y capacidad de adaptación y cambios motrices.</li> </ul> <p><b>Capacidades coordinativas complejas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo motor, agilidad.</li> </ul> <p><b>Generalidades capacidades condicionales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Taller Capacidades condicionales.</li> <li>• Elaboración de ejercicios dirigidos a la estimulación de estas capacidades.</li> <li>• Importancia de la práctica deportiva para las personas.</li> <li>• Iniciación deportiva: ubicación en el terreno de juego en voleibol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Reconoce las capacidades coordinativas y su relación con la práctica deportiva. (S)</li> <li>• Se ubica y rota en la cancha de voleibol de forma adecuada. (SH)</li> <li>• Realiza el gesto técnico del saque controlado. (SH)</li> <li>• Reconoce como hacer una sustitución.(S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<p><b><u>Voleibol</u></b></p> <p>Saque, rotación y ubicación de los jugadores, Sustituciones, los jueces, el anotador, el saque, el ataque y el bloqueo.</p>				<ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza exposiciones sobre reglamento de voleibol. (S) (SH)</li><li>• Identifica las capacidades condicionales.(S)</li></ul>
--	--	--	--	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SÉPTIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Conducta de entrada:</b> indagación de preconceptos ¿Qué es el juego?</p> <p><b>Origen del juego</b></p> <p><b>Aspectos teóricos del juego:</b> Definición, versiones (autóctono, tradicional, popular, convencional y recreativo.</p> <p><b>Características educativas del juego</b></p> <p><b>Teorías del juego:</b> energía superflua, ejercicio funcional, atávica o de la recopilación, psicoanalítica, cognitiva o del pensamiento, socio-cognitiva.</p> <p><b>Estrategias del juego:</b> individual, cooperación, oposición, cooperación y oposición, ambivalencia o paradoxales.</p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación programa del área</li> <li>• Indagación preconceptos sobre el juego.</li> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Juegos de integración al aire libre</li> <li>• Confrontación preconceptos con la teoría.</li> <li>• Identifico por medio de la teoría las teorías del juego</li> <li>• Taller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente.(S)</li> <li>• Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Identifica el origen del juego. (S)</li> <li>• Reconoce las diferentes definiciones y autores que definen el juego. (S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<u>Funciones del Juego libre</u>				<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirige actividades en grupo donde se experimente lo visto en clase. (SH)</li><li>• Identifica las diferentes teorías del juego. (S)</li><li>• Reconoce y vivencia las diferencias entre juego libre y juego dirigido. (S)</li></ul>
<u>Funciones del Juego dirigido</u>				

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SÉPTIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Clasificación de juego:</b></p> <p><b>General:</b> motores (sensoriomotores y de pensamiento), simbólicos y de ficción (imitación y escenificación primaria y secundaria), de reglas.</p> <p><b>Según la función del deporte:</b> organización simple, codificada y reglamentada.</p> <p><b>Juegos deportivos:</b> de blanco, campo y bate, cancha dividida, muro, invasión.</p> <p><b>Formas de presentación del juego:</b> formas jugadas, juegos tradicionales y populares, pre deportivos, deportivos.</p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos grupales en clase.</li> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Conceptos juegos pre deportivos. taller</li> <li>• Identifico por medio de la teoría la clasificación e importancia del juego y sus aportes al desarrollo humano</li> <li>• Construcción y aplicación actividades jugadas</li> <li>• Propuesta y temática a trabajar</li> <li>• Elaboración de manual, materiales y presentación</li> <li>• Elaboración del juego didáctico y exposición del mismo.</li> <li>• Actividades prácticas: diferenciar las teorías del juego en diferentes juegos de reto.</li> <li>• Actividades prácticas: juegos generales, deportivos y funcionales.</li> <li>• Construcción y aplicación de juegos dirigidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Reconoce las diferentes clasificaciones del juego y sus características. (S)</li> <li>• Identifica y aplica las formas de presentación del juego. (SH)</li> <li>• Es consciente de la relación que tiene el uso de sustancias psicoactivas y la adicción al juego y la diversión negativa. (S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SÉPTIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Justas deportivas</b></p> <p>Juegos olímpicos, Juegos olímpicos de invierno, Juegos olímpicos de la juventud, Juegos para olímpicos, Juegos mundiales, Juegos bolivarianos, Juegos suramericanos, Juegos Panamericanos, Juegos centro americanos y del caribe.</p> <p><b>Recreación y tiempo libre:</b> Recreación, Ocio, lúdica, Tiempo libre, Esparcimiento. Diversión Positiva y negativa</p> <p>FUNLIBRE (fundación para la recreación y el tiempo libre)-</p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica: importancia de las justas deportivas a nivel social e historia de los juegos olímpicos.</li> <li>• División de grupos de trabajo en clase.</li> <li>• Investigación individual de las justas deportivas como insumo para el diseño y elaboración de las exposiciones.</li> <li>• Elaboración de competencias por para realizarlas en clase.</li> <li>• Actividades prácticas: actividades recreativas escolares.</li> <li>• Exposición por grupos y trabajo practico del tema.</li> <li>• Explicación teórica: recreación y términos relacionados, organismos a cargo de la recreación en los entes gubernamentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• AdqIdentifica las relaciones y diferencias entre recreación, tiempo libre, esparcimiento y diversión. (S)</li> <li>• Reconoce la diferencia entre juegos olímpicos y juegos mundiales. (S)</li> <li>• Identifica las diferentes justas deportivas en las cuales Colombia tiene la opción de participar. (S)</li> <li>• Reconoce la importancia y las funciones de FUNLIBRE, en el desarrollo de políticas públicas para la recreación y el tiempo libre. (S)</li> <li>• Diseña y dirige competencias deportivas y recreativas en el grupo. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO SÉPTIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **CUARTO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Tendencias de la recreación:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recreacionismo</li> <li>Animación sociocultural</li> <li>Recreación educativa</li> </ul> <p><b><u>Beneficios de la recreación</u></b></p> <p><b><u>Baloncesto:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Historia</li> <li>Terreno de juego</li> <li>El balón</li> <li>Normas básicas</li> <li>Fundamentación</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación teórica acerca las tendencias de la recreación y sus beneficios. Historia y reglamento del baloncesto</li> <li>Actividades prácticas: vivencia y aplicación de la fundamentación deportiva</li> <li>Taller</li> <li>Actividades dirigidas por estudiantes.</li> <li>Actividades prácticas: elaboración de propuesta recreativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Entiende las tendencias de la recreación y sus aplicaciones. (S)</li> <li>Reconoce y vivencia los beneficios de la recreación. (S)</li> <li>Aprende y aplica las reglas básicas del baloncesto. (SH) (S)</li> <li>Se desplaza y maneja correctamente el balón respetando los límites del terreno de juego. (SH)</li> <li>Realiza de forma eficiente las técnicas de pase, lanzamiento y saque. (SH)</li> <li>Elaboración de una propuesta recreativa que pueda ser aplicada en la comunidad.(SH).</li> </ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO OCTAVO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tip o	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Conducta de entrada,</b> indagación de preconceptos ¿Qué es la actividad física?</p> <p><b>Definición y conceptos relacionados con actividad física:</b> Actividad física, Ejercicio, Condición física, Salud, hábitos saludables.</p> <p><b>Actividad física y salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación con los sistemas biológicos (locomotor, cardiovascular, respiratorio, nervioso, digestivo y excretor).</li> <li>• Beneficios.</li> <li>• Condición física y salud. Factores (genes, edad, entrenamiento, Sexo, hábitos de salud.</li> <li>• Hábitos saludables.</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación programa del área</li> <li>• Indagación preconceptos sobre Actividad Física</li> <li>• Juegos de integración al aire libre</li> <li>• Confrontación preconceptos con la teoría.</li> <li>• Identifico por medio de la teoría los términos relacionados con la actividad física</li> <li>• Taller</li> <li>• Actividades: diferenciar la actividad física con los términos relacionados</li> <li>• Actividades prácticas: sesiones de ejercicio gimnasia de mantenimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la exploración de preconceptos (conocimientos previos) por medio de la resolución de cuestionamientos planteados por el docente. (S)</li> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Reconoce las diferencias conceptuales y las relaciones entre actividad física, ejercicio, aptitud física y deporte. (S)</li> <li>• Reconoce los beneficios de la actividad física en los seres humanos. (S).</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física como coadyuvante en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica la relación de la actividad física con los diferentes sistemas biológicos. (S)</li><li>• Identifica la importancia de adquirir hábitos de vida saludable. (SS)</li></ul>
--	--	--	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO OCTAVO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Evaluación Corporal</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y aplicación práctica.</li> <li>• Diseño de ficha de valoración</li> <li>• Circunferencias corporales</li> <li>• Índice de Masa Corporal (IMC)</li> <li>• Índice de complexión corporal.(ICC)</li> <li>• Diferencia cintura cadera</li> <li>• Peso Ideal (PI)</li> <li>• Manejo de tablas de referencia</li> </ul> <p><b><u>Evaluación de la condición física</u></b></p> <p>Definición, Objetivo, Utilidad, Que se evalúa, Cómo se evalúa y que se utiliza, Tipos de test.</p> <p><b><u>Fútbol sala:</u></b> Historia, Terreno de juego, El</p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación Teórica</li> <li>• Actividades prácticas: ejercicios de quema de calorías, reducción corporal, control de peso.</li> <li>• Taller</li> <li>• Evaluación corporal personal</li> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Aplicación y análisis: test de valoración motora y fisiológica.</li> <li>• Identificar por medio del análisis de los datos obtenidos su condición física.</li> <li>• Indagación sobre la historia del fútbol sala.</li> <li>• Actividades de fundamentación para el control del balón (conducción, pase y saque).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Reconoce la importancia de la evaluación corporal para identificar factores de riesgo y prescribir actividad física. (S)</li> <li>• Identifica e interpreta los resultados de las diferentes ecuaciones para la evaluación corporal. (S)</li> <li>• Toma y evalúa adecuadamente circunferencias corporales, índice de masa corporal, índice de complexión corporal y peso ideal, en sí mismo y en sus compañeros. (SH)</li> <li>• Reconoce la importancia y clasificación de los test de valoración motora. (S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



equipo, El balón, El uniforme, Reglas básicas. <b>Fundamentación:</b> conducción, pase y saque.		aplicación de habilidades y destrezas motrices.		<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivencia la aplicación y análisis de los test de valoración motora. (SH)</li><li>• Conoce las normas básicas del futbol sala. (S)</li><li>• Realiza de forma eficiente los gestos de: conducción, pase y saque en fútbol sala. (SH)</li></ul>
---	--	---	--	---

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO OCTAVO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### TERCER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Fuerza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Generalidades sistema muscular y el músculo</li> <li>Clasificación de la fuerza</li> <li>Métodos de entrenamiento de la fuerza.</li> </ul> <p><b>Flexibilidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Generalidades sistema articular</li> <li>Métodos de entrenamiento de la flexibilidad</li> </ul> <p><b>Test de condición física motora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test de fuerza abdominal</li> <li>Test de fuerza de brazo</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad teórica: explicación de los temas apoyado con medios audiovisuales</li> <li>Actividades prácticas: aplicación práctica de los test de valoración motora y de los métodos de entrenamiento para mejorar la fuerza y la flexibilidad.</li> <li>Taller en clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Reconoce la importancia de los test motores en la evaluación inicial para la actividad física. (S)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Identifica las características, clasificación y métodos de entrenamiento de la fuerza como una capacidad condicional y su importancia para el desarrollo de las actividades diarias. (S)</li> <li>Identifica las características de la flexibilidad y los medios de</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de flexibilidad de tronco</li><li>• Test de flexibilidad de piernas</li><li>• Test de salto vertical</li><li>• Test de salto horizontal</li></ul> <p><b>Fundamentación fútbol sala:</b> triangulación, gol y tiro libre</p>		aplicación de habilidades y destrezas motrices.		entrenamiento para mantenerla y mejorarla.(S) <ul style="list-style-type: none"><li>• Vivencia la aplicación de los test de condición motora siguiendo los protocolos explicados en clase. (SH)</li><li>• Realiza de forma eficiente la triangulación, el tiro libre y el golpe de gol. (SH)</li></ul>
--	--	---	--	--

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO OCTAVO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### CUARTO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Generalidades del sistema cardiovascular</u></b></p> <p><b><u>Resistencia:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Clasificación</li> <li>Métodos de entrenamiento</li> </ul> <p><b><u>Velocidad:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Clasificación</li> <li>Métodos de entrenamiento</li> </ul> <p><b><u>Test evaluación fisiológica:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test de velocidad</li> <li>Test de resistencia</li> <li>Test de ruffier dickson</li> <li>Test del banco</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad teórica: explicación de los temas apoyado con medios audiovisuales</li> <li>Actividades prácticas: aplicación práctica de los test de valoración motora y de los métodos de entrenamiento para mejorar la resistencia y la velocidad.</li> <li>Taller en clase</li> <li>Aplicación de la fundamentación en el trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Identifica la resistencia y la velocidad como capacidades condicionales y su relación directa con el sistema cardiovascular. (S)</li> <li>Reconoce la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica. (S)</li> <li>Identifica la clasificación de la velocidad y lo usos que se hacen de ella en la vida cotidiana. (S)</li> <li>Identifica los test de condición física y la importancia en la prescripción del ejercicio. (S)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



<p><b>Fundamentación:</b> juego en equipo organización de torneos internos.</p>		<p>aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoce y aplica los test de condición fisiológica. (SH)</li><li>• Elabora un plan de ejercicio físico personal, para ser aplicado en las vacaciones. (SH)</li><li>• Aplica de forma eficiente la fundamentación en el juego por equipos.(SH)</li></ul>
---	--	--	--	--



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO NOVENO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### PRIMER PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Repaso</b></p> <p>Actividad física, ejercicio físico, condición física y salud.</p> <p><b>Factores relevantes del ejercicio físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo.</li> <li>• Principio de progresión y sobrecarga</li> <li>• Métodos para medir la intensidad del ejercicio                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de hablar</li> <li>• Ritmo cardiaco</li> <li>• Escala de Borg</li> <li>• Nivel Metabólico MET</li> </ul> </li> <li>• Componentes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardiovascular</li> <li>• Fuerza y resistencia</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• coordinación</li> </ul> </li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación programa del área</li> <li>• Repaso grado octavo</li> <li>• Juegos de integración al aire libre</li> <li>• Explicación teórica apoyada con medios audiovisuales, talleres e investigaciones.</li> <li>• Taller</li> <li>• Actividades prácticas para medir la intensidad del ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Identifica los factores relevantes del ejercicio físico. (S)</li> <li>• Aplica los métodos para medir la intensidad del ejercicio. (SH)</li> <li>• Identifica los componentes del ejercicio físico. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO NOVENO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### SEGUNDO PERIODO

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Clasificación de las sustancias psicoactivas</b></p> <p><b>Reglas básicas “Balón mano”:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia, Terreno de juego, Jugadores, Puntuación, Duración, Acciones reglamentarias, Acciones no reglamentarias, Faltas anti reglamentarias, Faltas anti deportivas.</li> </ul> <p><b>Fundamentación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agarre del balón.</li> <li>• Recepción y pase</li> <li>• Lanzamientos</li> <li>• Defensa</li> <li>• Jugadores (funciones)</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades teóricas: hábitos de vida saludable “clasificación de sustancias psicoactivas.</li> <li>• Talleres y tareas</li> <li>• Orientación para el aprendizaje del reglamento para el balón mano.</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Actividades prácticas: ejercicios básicos para la práctica del balón mano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)</li> <li>• Conoce la historia del balón mano y su integración como deporte competitivo. (S)</li> <li>• Aprende las reglas básicas del balón mano.(S)</li> <li>• Realiza de forma eficiente la recepción, el pase y los lanzamientos en balón mano. (SH)</li> <li>• Conoce y vivencia las jugadas de defensa y la las funciones de cada jugador en el terreno de juego. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO NOVENO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **TERCER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Primeros auxilios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principios generales</li> <li>• Funciones vitales</li> <li>• Pérdida de conocimiento</li> <li>• Obstrucción de vías respiratorias</li> <li>• Reanimación</li> <li>• Hemorragias y shock</li> <li>• Traumatismos, quemaduras, intoxicaciones</li> </ul> <p><b>Primeros auxilios en actividades físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insolación y golpe de calor.</li> <li>• Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad física.</li> </ul> <p><b>Golombiao.</b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades prácticas</li> <li>• Talleres</li> <li>• Explicación teórica.</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Actividades deportivas y recreativas</li> <li>• Campaña de prevención de accidentes escolares.</li> <li>• Actividades deportivas y recreativas.</li> <li>• Enseñanza del golombiao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Reconoce la importancia de los primeros auxilios para la acción inmediata en caso de accidente. (S)</li> <li>• Identifica las acciones a seguir dependiendo de la situación que se presente.(S)</li> <li>• Identifica las acciones para prevenir insolación y golpe de calor. (S)</li> <li>• Conoce y vivencia los procedimientos a seguir en caso de insolación y golpe de calor. (SH)</li> <li>• Identifica las lesiones más frecuentes en actividad física y cómo manejarlas. (S)</li> <li>• Elabora folletos, afiches y talleres, para la prevención de accidentes escolares. (S) (SH)</li> <li>• Practica de forma eficiente el golombiao.(SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO NOVENO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **CUARTO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><u>Baloncesto 3 x 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento</li> <li>• Diseño de torneos</li> </ul> <p><u>Aplicación práctica:</u></p> <p>Diseño y aplicación de actividades para aplicar a los estudiantes de los grados 4 y 5 de la sede María Auxiliadora y grado 3, sagrados corazones.</p> <p><u>Capacidades Coordinativas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Básicas o generales</li> <li>• Especiales</li> <li>• Complejas</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades prácticas: para cada capacidad</li> <li>• Taller</li> <li>• Explicación teórica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Identifica y vivencia en la práctica el entrenamiento de las diferentes capacidades coordinativas. (SH)</li> <li>• Diferencia las características propias de cada capacidad. (S)</li> <li>• Conoce y aplica el reglamento de baloncesto 3 x 3. (SH)</li> <li>• Diseña y aplica actividades prácticas para estudiantes de primaria. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO DECIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **PRIMER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Deporte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Tipos (asociado, alto rendimiento, escolar, recreativo, social comunitario)</li> <li>Clasificación</li> <li>Deportes más practicados en Colombia.</li> </ul> <p><b>Calentamiento general y</b></p> <p><b>Específico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Ejercicios</li> <li>Duración</li> <li>Intensidad</li> <li>Diseño de calentamiento específico según la disciplina deportiva.</li> </ul>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación programa del área</li> <li>Juegos de integración al aire libre Actividades prácticas.</li> <li>Análisis de textos y solución de talleres.</li> <li>Elaboración y aplicación de calentamientos específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Identifica las características de la práctica deportiva como actividad física. (S)</li> <li>Diferencia los tipos de deporte y su clasificación. (S)</li> <li>Diferencia y relaciona el calentamiento general del específico. (S)</li> <li>Diseña y aplica un calentamiento específico para una disciplina deportiva. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO DECIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **SEGUNDO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Nutrición y deporte:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los nutrientes en el deporte</li> <li>Alimentos para el deporte</li> <li>Diseño de dietas (según el deporte y la prueba)</li> <li>Verdades y mitos sobre la alimentación y la actividad física</li> </ul> <p><b><u>Dopaje y deporte.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Historia</li> <li>Sustancias y métodos prohibidos</li> </ul> <p><b><u>Rugby</u></b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis de textos y solución de talleres.</li> <li>Explicación teórica nutrición y deporte</li> <li>Taller dopaje y deporte.</li> <li>Talleres en clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Reconoce la relación que hay entre la buena nutrición y el desempeño deportivo. (S)</li> <li>Identifica las verdades y mitos que existen sobre la alimentación. (S)</li> <li>Es consciente de cómo la práctica del dopaje afecta al deporte. (S)</li> <li>Comprende la mecánica del diseño de dietas según el deporte y la prueba que se vaya a realizar. (S)</li> <li>Identifica las normas básicas del rugby. (S)</li> <li>Practica en forma eficiente el rugby. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO DECIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **TERCER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Principios del entrenamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la unidad</li> <li>• Individualización</li> <li>• Estimulo eficaz de las cargas</li> <li>• Continuidad</li> <li>• Progresión</li> <li>• alternancia</li> </ul> <p><b>Golombiao (táctica)</b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• explicación teórica de cada principio de entrenamiento deportivo</li> <li>• Diseño de actividades para la aplicación de cada uno de los principios.</li> <li>• Actividades prácticas: aplicación táctica del golombiao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Identifica cada uno de los principios del entrenamiento. (S)</li> <li>• Diseña y aplica una sesión donde se aplique cada uno de los principios del entrenamiento deportivo. (SH)</li> <li>• Entiende la mecánica táctica del golombiao y lo practica en grupo como un torneo interno. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO DECIMO

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **CUARTO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b>Deporte y tecnología</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación</li> <li>• Indumentaria deportiva y rendimiento</li> <li>• Ciencias del deporte de talentos</li> <li>• Suplementos nutricionales</li> </ul> <p><b>Fútbol de salón</b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Distribución de temas</li> <li>• Exposiciones por equipos de trabajo</li> <li>• Sesiones de entrenamiento para fútbol de salón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Reconoce la tecnología como una herramienta más para mejorar el desempeño de los deportistas. (S)</li> <li>• Maneja de forma pertinente los temas asignados para exposición. (S)</li> <li>• Reconoce la relación entre tecnología y deporte. (S)</li> <li>• Identifica los aportes de la tecnología para el mejor desempeño de los deportistas y para facilitar la práctica del ejercicio físico en personas no deportistas. (S)</li> <li>• Vivencia el entrenamiento físico en fútbol de salón. (SH)</li> </ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO ONCE

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **PRIMER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p>Generalidades del entrenamiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento y rendimiento deportivo.</li> <li>Estructura del sistema de entrenamiento                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Control, conclusiones y dirección</li> <li>Condiciones materiales de la preparación</li> <li>Entrenamiento</li> <li>Organización de la preparación</li> <li>Condiciones de trabajo, estudio y vida. Hábitos saludables</li> </ul> </li> <li>Objetivos del entrenamiento.</li> </ul> <p>Diseño de torneos internos.</p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos de integración al aire libre</li> <li>Taller 1</li> <li>Explicación teórica, con ayudas audiovisuales.</li> <li>Actividades deportivas. Diseño de torneos internos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas.(SH)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Reconoce las generalidades del entrenamiento deportivo. (S)</li> <li>Identifica la estructura del entrenamiento deportivo. (S)</li> <li>Identifica los objetivos del entrenamiento deportivo. (S)</li> <li>Diseña e inicia torneos deportivos. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO ONCE

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **SEGUNDO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tip o	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><u>Consecuencias legales del uso y distribución de sustancias psicoactivas.</u></p> <p><u>Mecanismos de adaptación física:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Respuesta generalizada                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase de alarma</li> <li>• Fase de resistencia</li> <li>• Fase de agotamiento</li> </ul> </li> <li>• Respuesta específica</li> <li>• Supércompensación</li> <li>• Tipos de adaptación (inmediata o a largo plazo)</li> </ul> <p><u>Efectos del entrenamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parciales, inmediatos, retardados, acumulativos y residuales</li> <li>• Relación entre carga y adaptación.</li> <li>• Modificaciones en el organismo (sistema respiratorio, muscular y cardiocirculatorio)</li> </ul> <p><u>Entrenamiento para fútbol de salón.</u></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Taller fase 2</li> <li>• Resumen efectos del entrenamiento.</li> <li>• Sesiones de entrenamiento táctico para fútbol de salón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Entiende las consecuencias legales y en salud que tiene el uso y distribución de sustancias psicoactivas. (S)</li> <li>• Identifica los mecanismos de adaptación del organismo ante el entrenamiento físico. (S)</li> <li>• Reconoce los efectos del entrenamiento y sus características. (S)</li> <li>• Entiende las modificaciones que se dan en el organismo a causa del entrenamiento deportivo.(S)</li> <li>• Vivencia la práctica del entrenamiento táctico para fútbol de salón. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO ONCE

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

### **TERCER PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Principios del entrenamiento:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificación: Biológico y pedagógico</li> <li>• P. participación activa</li> <li>• P. multilateralidad</li> <li>• P. especialización</li> <li>• P. progresión</li> <li>• P. especificidad</li> <li>• P. individualización</li> <li>• P. continuidad</li> <li>• P. relación optima entre carga y recuperación</li> <li>• P. variedad</li> <li>• P. acción inversión</li> <li>• P. calentamiento y vuelta a la calma</li> </ul> <p><b><u>Entrenamiento en Baloncesto</u></b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación teórica</li> <li>• Elaboración de trabajos por tema</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Práctica de actividades</li> <li>• Sesiones de entrenamiento para baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>• Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase.(SS)</li> <li>• Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>• Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>• Elabora trabajo escrito donde indaga y amplia información sobre los temas planeados en el periodo. (SH)</li> <li>• Entiende la importancia de los principios de entrenamiento para el cumplimiento de los objetivos. (S)</li> <li>• Vivencia y practica el entrenamiento para baloncesto. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## FORMATO DE PLANEACIÓN GRADO ONCE

**Curso:** Educación Física

**Docentes:** Dina García Pérez y Alexander Serpa Ramírez

**CUARTO PERIODO**

Saber (S), Saber Hacer (SH) y Saber Ser (SS)

Tema	Tipo	Contenidos	Actividades	Estándares
<p><b><u>Deporte y sociedad</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deporte y economía</li> <li>Deporte y comportamiento social</li> <li>Deporte y política</li> </ul> <p><b><u>Diseño folletos</u></b> informativos sobre la importancia del ejercicio físico para los siguientes grupos poblacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Niños</li> <li>Adolescentes</li> <li>Adultos mayores</li> <li>Embarazadas</li> <li>Mujeres</li> <li>Hipertensos</li> <li>Diabéticos</li> </ul> <p><b><u>Entrenamiento en atletismo.</u></b></p>	Trabajo Grupal e individual	<p><b>Motriz:</b> desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física y lúdico motriz</p> <p>Expresivo corporal: lenguajes corporales</p> <p><b>Axiológica corporal:</b> cuidado de sí mismo</p> <p><b>Desarrollo personal:</b> uso adecuado de la libertad de movimiento en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas.</p> <p><b>Interacción social:</b> Liderazgo informal en actividades lúdicas, deportivas y recreativas en el ambiente escolar y familiar.</p> <p><b>Desarrollo de la productividad:</b> realización de actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consulta y debate acerca de la influencia del deporte en la sociedad</li> <li>Sesiones de entrenamiento para atletismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa activamente en las clases prácticas. (SH)</li> <li>Porta adecuadamente el uniforme de educación física y tiene en cuenta las normas de seguridad básicas para el buen desarrollo de la clase. (SS)</li> <li>Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia sí mismo durante el desarrollo de las actividades. (SS)</li> <li>Consulta y relaciona de forma reflexiva los temas planteados en los talleres y tareas. (S)</li> <li>Identifica la influencia de la práctica deportiva en la sociedad. (S)</li> <li>Explica desde su punto de vista los campos sociales en los cuales influye el deporte en forma positiva y negativa. (S)</li> <li>Diseña, presenta y expone un folleto de ejercicios que pueda ser aplicado en diferentes grupos poblacionales. (S) (SH)</li> <li>Vivencia y práctica sesiones de entrenamiento para atletismo. (SH)</li> </ul>

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(Sedes: Nueva Granada y San Diego)

Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728

Dosquebradas - Risaralda



## MECANISMOS DE EVALUACIÓN:

- Comportamiento tanto a nivel individual como grupal.
- Revisión del uniforme.
- Puntualidad y asistencia
- Logro de los desempeños planteados.

## OBSERVACIONES:

- Se utilizará el enfoque integrador de la enseñanza.
- Se estimulara la Participación activa del estudiante por medio del papel propositivo del maestro.
- Orientación significativa de las prácticas para que los alumnos vivencien en ellas la teoría.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Educación Nacional. “Documento No 15: Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, recreación y Deporte”. Ed. Revolución Educativa: Colombia Aprende. Bogotá 2010.
- AISENSTEIN, Ganz. “La Enseñanza del deporte en la Escuela”. Ed. Niño y Dávila. Buenos Aires 2002.
- BONILLA, Carlos y Cols. “Programas para la educación Básica Primaria”. Ed. Kinesis. Armenia 1996.
- CAMACHO, H. “Educación Física: programas de 6 a 11 una alternativa curricular”. Ed. Kinesis. Armenia 2007.
- GARCÍA, Manso Juan Manuel. “Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo”. Ed. Gymnos. Madrid 1996.
- IES Villarreja de Salvanes. Departameto de Educación física 1, 2, 3, 4 y 5 de la ESO. España.
- Efdeportes, Revista digital. Disponible en línea [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Blog: [http://www.proyectosalohogar.com/cuerpohumano/cuerpo\\_humano.htm](http://www.proyectosalohogar.com/cuerpohumano/cuerpo_humano.htm)
- Libros de anatomía humana disponibles en la biblioteca
- Módulos área de Educación Física, Recreación y deporte.

## RECURSOS

Físicos: Instalaciones deportivas de la Institución

Material deportivo y didáctico: balones, pelotas, bastones, lazos, aros, etc.

Humanos: Estudiantes, docente y profesionales afines a los temas.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA**  
(Sedes: Nueva Granada y San Diego)  
Resolución 1366 de Noviembre 25 de 2005 - Código DANE 166170000728  
Dosquebradas - Risaralda