



COLEGIO PARROQUIAL SAN GABRIEL DE LA DOLOROSA  
PLAN DE ASIGNATURA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Grado: Décimo

Periodo: **Primero**

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

**Docente:**

**Pregunta Problematicadora:** ¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?

**Competencias:** Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

**Estándares básicos de competencias**

**Motriz**

Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos

**Expresiva Corporal**

Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.

**Axiológica corporal**

Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

**Indicadores de Desempeño**

**Cognitivo**

Conozco la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a mis capacidades, condiciones y necesidades físicas.

**Praxeológico**

Propongo un plan de trabajo específico, que me implementa rutinas diarias, para mejorar mi condición física.

**Axiológico**

Reconozco mis capacidades motrices y respeto la de los demás.

Semana	Ejes Temáticos	Estrategias Metodológicas	Recursos	Acciones Evaluativas
1	Condicionamiento físico general.		• Galería de imágenes	

2	Condición del calentamiento y condición física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Correo institucional</li> <li>• Chat de plataformas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> </ul>
3	Desarrollo de la fuerza y la resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas institucionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
4	Test de batería.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Web</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> </ul>
5	Test de Cooper		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabación de audios</li> </ul>	
6	Adaptación – Volumen – Magnitud – Duración – Frecuencia – Intensidad – Densidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes</li> <li>• Fichero en juegos de entretenimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> </ul>
7	<p align="center"><b>EVALUACIÓN DE PERIODO</b></p> <p><b>Praxis:</b> Acondicionamiento en el sistema endocrino</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad de clase</li> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcadores</li> <li>• Carteleras e imágenes de base</li> <li>• Prácticas de la clase experimental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad de clase</li> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> </ul>
8	Acondicionamiento en el sistema reproductor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Mapas mentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Mapas mentales.</li> </ul>
9	Trastornos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales.</li> </ul>
10	Trastornos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La voz del docente</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronómetros</li> <li>• Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato – Pelotas de baloncesto –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de animación</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fútbol – Voleibol – Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras)</li> <li>•Cuerdas como: (Lazos personales – Manilas)</li> <li>•Arcos de fútbol: (Grandes – Mini arcos)</li> <li>•Aros plásticos</li> <li>•Clavas de madera</li> <li>• Testigos de atletismo</li> <li>•Raquetas de tenis</li> <li>•Colchonetas</li> <li>•Tizas</li> <li>•Bates de béisbol</li> <li>•Malla de voleibol</li> <li>•Petos</li> <li>•Juegos de mesa</li> <li>•Tapas plásticas</li> <li>•Escaleras de coordinación</li> <li>•Bastones de madera</li> <li>•Balde o canecas</li> <li>•Globos</li> <li>•Vasos desechables</li> <li>•Cocas plásticas</li> <li>•Colores</li> <li>•Cuaderno</li> <li>•Fotocopias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de animación</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- |  |  |  |                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Patio</li><li>• Aula de clase</li><li>• Bancas</li><li>• Escaleras del edificio</li><li>• Señalizaciones para juegos</li><li>• Papel iris – Block</li></ul> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|