



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

Grado: Noveno

Periodo: **Primero**

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

Docente:

Pregunta Problematicadora: ¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?

Competencias: Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

Estándares básicos de competencias

Motriz

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.

Expresiva Corporal

Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

Axiológica corporal

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

Indicadores de Desempeño

Cognitivo

Relaciono coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para mi destreza.

Praxeológico

Vivencio diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.

Axiológico

Coopero y participo en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

Semana	Ejes Temáticos	Estrategias Metodológicas	Recursos	Acciones Evaluativas
1	Acondicionamiento físico.	• Trabajo Individual.	• Galería de imágenes • Hidratación	• Trabajo Individual.
2	Manejo de pulso y la frecuencia cardiaca.			

3	Reposo – Esfuerzo – Recuperación – Máxima.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo colaborativo. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correo institucional • Chat de plataformas • Plataformas institucionales • Web • Grabación de audios • Bailes • Fichero en juegos de entretenimiento • Tablero • Marcadores • Carteleras e imágenes de base • Prácticas de la clase experimental • Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente) • Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB). • La voz del docente • Silbatos • Cronómetros • Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato – Pelotas de baloncesto – Fútbol – Voleibol – 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo colaborativo. • Trabajo en equipo. • Línea del tiempo, según el tema • Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica) • Creatividad de clase • Infografía • Cómic • Ilustraciones. • Mapas mentales. • Mapas conceptuales. • Lluvia de ideas. • Proyección de videos • Sustentaciones. • Informes de lectura • Presentación de diapositivas. • Música de animación
4	Streching (Sistema: F.N.P) – facilitación neuromuscular.	<ul style="list-style-type: none"> • Línea del tiempo, según el tema 		<ul style="list-style-type: none"> • Línea del tiempo, según el tema
5	Carreras de velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico 		<ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico
6	Carreras de semifondo	<ul style="list-style-type: none"> (Participación en clase teórica y práctica) 		<ul style="list-style-type: none"> (Participación en clase teórica y práctica)
7	EVALUACIÓN DE PERIODO Praxis: Carreras de fondo.	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad de clase 		<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad de clase
8	Test de conducta de entrada: Flexibilidad – Saltabilidad – Lanzamientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía • Cómic 		<ul style="list-style-type: none"> • Infografía • Cómic
9	Test de conducta de entrada: Velocidad – Resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustraciones. • Mapas mentales. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ilustraciones. • Mapas mentales.
10	Test de conducta de entrada: Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas conceptuales. • Lluvia de ideas. • Proyección de videos • Sustentaciones. • Informes de lectura • Presentación de diapositivas. • Música de animación 		<ul style="list-style-type: none"> • Mapas conceptuales. • Lluvia de ideas. • Proyección de videos • Sustentaciones. • Informes de lectura • Presentación de diapositivas. • Música de animación

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

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