|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física** | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández** | **GRADO: Noveno A** |
| **PERIODO: I** | **FECHA: Semana del 20 de enero al 28 de marzo** | **NÙMERO DE HORAS: 20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASE 50’** | **LOGRO Y TEMAS** | **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE** | | **RECURSOS** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** | |
| 2  2  2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias   |  | | --- | |  |   Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias  Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo, Presentación del docente, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.** – Explicación Habilidades Motrices Básicas de Manipulación (HBM).  **-** Como se desarrollan en cada etapa del crecimiento.  **-** Práctica deportiva (Desarrollo de las HMB de manipulación)  PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA TIPOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS  **C.** - Vuelta a la calma  **I.** Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase  **D.**  Toma de medidas antropométricas  Cuerpo humano peso infantil prueba diagnóstica obesidad infantil, niño,  texto, mano png | PNGWing  **C.**  Vuelta a la calma (Estiramiento)   1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase. gimnasio vital.   **D.**  capacidad condicional de la resistencia Spinning  spinning dibujo - Buscar con Google | Indoor cycling, Indoor cycling bike,  Bike  **C.** Vuelta a la calma | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -pesa  Tallimetro  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  - Gimnasio Vital.  Spinning | -Repaso general de los objetivos desarrollados   * Participación en clase     Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina, Disco  Competencias | 1. Saludo y explicación del objetivo de la sesión de clase.   Actividad grupal  **D.**  Concepto del Vo2 Máximo.  **-** Tabla del Vo2 Máximo y práctica.  **-** Calentamiento dinámico general  **-** Test de Laguer  - Práctica Deportiva.  Test Course-Navette: qué es, para qué sirve, protocolo, cómo se evalúa  **C.**  Estiramiento y evaluación de la sesión de clase. | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  - celular Test de Laguer  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase   * Observación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar.   Calentamiento práctica.  **D.** Evaluación escrita del Vo2  -corrección de la evaluación  -práctica deportiva  Test navette de Luc Léger : calculer sa VMA, tableau des paliers  **C**. Estiramiento pasivo | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase   * Evaluación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo y verificación de los objetivos   Calentamiento: propuesta por los hombres (trabajo equipo)  **D.** Caracterización del atletismo por pruebas  -prueba de velocidad.  -práctica deportiva.  Niños de dibujos animados, Correr, Carrera de relevos, Deporte de atletismo,  Depeche, Deportes, Tarea, Maratón, Depeche, calzado, deberes png | PNGWing  **C.** Evaluación de la sesión  - estiramiento pasivo | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Escenario deportivo (pista atlética) | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase     * Evaluación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo y calentamiento: propuesta de las mujeres (trabajo en equipo)   **D**. capacidades condicionales  -test de velocidad  -práctica deportiva  355,808 imágenes de Atleta dibujo - Imágenes, fotos y vectores de stock |  Shutterstock  **C.** Evaluación de la sesióny estiramiento pasivo. | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase   * Observación * Evaluación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo, Evaluación del periodo y actividad deportiva.   **D.** Realización de evaluación del primer periodo. autoevaluación  Actividad deportiva (deporte libre)  **C.** Estiramiento pasivo. | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase   * Observación * Evaluación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | I. Saludo, actividad deportiva.  D. capacidad condicional de la resistencia  Salida al gimnasio  Dibujos animados de fitness de salud | Vector Premium  C. Estiramiento pasivo. | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase     * Evaluación | |
| 2 | Mejorar las habilidades básicas de manipulación a través de las pruebas atléticas de lanzamiento  Habilidades motrices básicas de manipulación  Capacidades físicas condicionales  Espacios e implementos de lanzamientos  Pruebas de lanzamiento  Bala  Martillo  Jabalina  Disco  Competencias | 1. Saludo, actividad deportiva.   D.  Deporte individual, relevos 4 x 400  Retos, competencias y juegos divertidos de relevos  C. Estiramiento pasivo. | | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase   * Observación * Evaluación | |
| **MATERIA: Educación Física** | | | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández** | | | **GRADO: Noveno A** |
| **PERIODO: 2** | | | **FECHA: Semana del 31 de Marzo al 13 de junio** | | | **NÙMERO DE HORAS: 20** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASE 50’** | **LOGRO Y TEMAS** | **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE** | **RECURSOS** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** |
| 2  2  2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego  Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  Juego  Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Historia del deporte.  **D.**  Trabajos grupales en deportes de conjunto.  Baloncesto, Futbol, Futbol sala, Voleibol, Rugby etc.  Práctica deportiva (deporte de conjunto)  **C.** - Vuelta a la calma    **I.** Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase  Teoría: Historia del deporte.  **D.**  Trabajos grupales en deportes individuales.  Atletismo, ajedrez, tenis de mesa, tenis de campo, etc.  Práctica deportiva (deporte individual)  **C.**  Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento)   1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase.   **D.**  Inauguración de los juegos Interclases.  **C.** Evaluación de la actividad | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  video Beam  -Escenario deportivo  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Escenario deportivo. | -Repaso general de los objetivos desarrollados   * Participación en clase * Guía practica   Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en el evento. |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación del objetivo de la sesión de clase.   Actividad grupal  **D.**  Aspectos técnicos del juego deportivo.  Práctica deportiva  **C.**  Estiramiento y evaluación de la sesión de clase. | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Coordinación Óculo – Manual.  **D.**  Lanzamiento de balón ojo – mano  Lanzamiento lateral del balón  Lanzamientos coordinativos con balón, individual y por parejas.    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Coordinación Óculo – Pedica.  **D.**  Lanzamiento de balón ojo – pie  Lanzamiento lateral del balón por parejas.  Lanzamientos coordinativos con balón, individual y por parejas.  Golito.    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Sesión del entrenamiento.  **D.**  - Juego Ponchado.  - Series y repeticiones.  - Ejercicios por parejas    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Sesión del entrenamiento.  **D.**  - Ejercicios por parejas  - Evaluación práctica.  - Deporte    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   Teoría: Gimnasia pasiva.  **D.**  - Pausas Activas  - trabajo por parejas (Masajes)  - movimiento articular.    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación de  valores  Historia  La cancha  Implementación  Habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación  Reglamento básico  Fundamentos técnicos  Fundamentación táctica de base  juego | 1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase.   Teoría: Capacidades condicionales.  **D.**  Capacidad condicional de resistencia  Trabajo de 1x1 (Tiempo trabajado por tiempo recuperado)  Test de resistencia. (Laguer)    **C.** Vuelta a la calma | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Balones  -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física** | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández** | **GRADO: Noveno A** |
| **PERIODO: 3** | **FECHA: Semana del 7 de julio al 12 de Septiembre** | **NÙMERO DE HORAS: 20** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLASE 50’** | **LOGRO Y TEMAS** | **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE** | **RECURSOS** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** |
| 2  2  2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías  Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías  Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en el tercer periodo.   **D.**  -Práctica de baile región  - Expresión Corporal: Autoconocimiento  **C.**  Vuelta a la calma    **I.** Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.  **D.**  Práctica de baile región  Expresión Corporal: la música  **C.** Vuelta a la calma   1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase   Teoría 50 minutos: Coordinación.  **D.**  Práctica de baile región  Expresión Corporal: Objetos y Participación.  **C.**  Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento) | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido  HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | -Repaso general de los objetivos desarrollados   * Participación en clase * Observación   Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación.  Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile región  Expresión Corporal: Lenguaje Corporal    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales    Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile región  Expresión Corporal: Movimientos    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Videos  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 4 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile región  Expresión Corporal: Gestos    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile Urbano  Expresión Corporal: Autoexpresión    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile  Expresión Corporal: Conocimiento    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Práctica de baile típico  Ritmo    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Danzas de regiones  Juego orientado    **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase  Observación |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales  Expresión corporal  Ritmo  Coordinación general  Ritmos musicales  Instrumentos  musicales  Taxonomía  Actividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.   **D.**  Coreografía  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:  1 Educador físico  FISICOS:  -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrollados  Participación en clase |