|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |
| 222 | 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 Spinningspinning dibujo - Buscar con Google | Indoor cycling, Indoor cycling bike,  Bike**C.** Vuelta a la calma | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-pesaTallimetro HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:- Gimnasio Vital. Spinning   |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase

 Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseRepaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 físicoFISICOS:- celular Test de Laguer-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 deportivaTest navette de Luc Léger : calculer sa VMA, tableau des paliers**C**. Estiramiento pasivo  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 físicoFISICOS:-Escenario deportivo (pista atlética) | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 deportiva355,808 imágenes de Atleta dibujo - Imágenes, fotos y vectores de stock |  Shutterstock**C.** Evaluación de la sesióny estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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. autoevaluaciónActividad deportiva (deporte libre)**C.** Estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 PremiumC. Estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS: -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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 400Retos, competencias y juegos divertidos de relevosC. Estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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** |
| 222 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuegoUtilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de baseJuegoUtilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 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 claseTeoría: 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 físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:video Beam-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo. |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase
* Guía practica

Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseRepaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en el evento. |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 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 físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

Teoría: Coordinación Óculo – Manual. **D.**  Lanzamiento de balón ojo – mano Lanzamiento lateral del balónLanzamientos coordinativos con balón, individual y por parejas.  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

Teoría: Coordinación Óculo – Pedica. **D.**  Lanzamiento de balón ojo – pieLanzamiento lateral del balón por parejas.Lanzamientos coordinativos con balón, individual y por parejas. Golito. **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 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 físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 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 físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 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 físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar las actividades deportivas como medio de desarrollo motriz y formación devaloresHistoriaLa canchaImplementaciónHabilidades motrices básicas de locomoción y manipulaciónReglamento básicoFundamentos técnicosFundamentación táctica de basejuego | 1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase.

Teoría: Capacidades condicionales. **D.** Capacidad condicional de resistenciaTrabajo de 1x1 (Tiempo trabajado por tiempo recuperado)Test de resistencia. (Laguer)**C.** Vuelta a la calma | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación 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** |
| 222 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzaríasEjecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzaríasEjecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades 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 calma1. 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 físicoFISICOS:-SonidoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-SonidoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Sonido |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase
* Observación

Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación.Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades 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 físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicales Expresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Práctica de baile regiónExpresión Corporal: Movimientos  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Videos-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 4 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades 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 físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 |  Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Práctica de baile UrbanoExpresión Corporal: Autoexpresión  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades 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 físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Práctica de baile típico Ritmo  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Danzas de regiones Juego orientado  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS -Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Ejecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentosmusicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzarías | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Coreografía **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Sonido | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |