|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física**  | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández**  | **GRADO: Decimo A – B** |
| **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 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas

|  |
| --- |
|  |

Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicasValorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas  | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.** – Inducción a la práctica deportiva  **-** juegos tradicionales (caballito, carretilla, sentadilla etc) **-** capacidades condicionales (resistencia – 3 vueltas al colegio)  **-** Diagnostico deportivo del grupo. **C.** - Vuelta a la calma 20 Juegos tradicionales para niños muy populares**I.** Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase**D.** Toma de medidas antropométricas **C.**Vuelta a la calma Cuerpo humano peso infantil prueba diagnóstica obesidad infantil, niño,  texto, mano png | PNGWing1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase.

**D.** Capacidad condicional de la resistencia Salida al gimnasio (spinning) **C.** Vuelta a la calmaIndoor Cycling Vettoriali, Illustrazioni e Clipart | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo.- pesa- Tallimetro  HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:Bicicletas spinning  |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase
* Observación

Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseRepaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 1. Saludo y explicación del objetivo de la sesión de clase.

Actividad grupal **D.**  circuito de las diferentes capacidades condicionales.1. fuerza explosiva2. velocidad entre conos3. fuerza abdominal4. fuerza de brazos5. trote continuo 20mts **C.**  Estiramiento y evaluación de la sesión de clase.10 ejercicios de fuerza explosiva - ¡Los mejores! | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Conos -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
 |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar.

Calentamiento práctico.**D.** Concepto del Vo2 Máximo. **-** Tabla del Vo2 Máximo y práctica. **-** Calentamiento dinámico general  **-** Test de Laguer  - Práctica Deportiva.**C**. Estiramiento pasivoTest Course-Navette o test de Léger  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:- Test de Laguer-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
* Evaluación
 |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 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.**C.** Evaluación de la sesión- estiramiento pasivo La velocidad: qué es, carácterísticas y ejemplos - Escolar - ABC Color | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
* Evaluación
 |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 1. Saludo y calentamiento: propuesta de las mujeres (trabajo en equipo)

**D**. capacidades condicionales-test de velocidad-práctica deportiva**C.** Evaluación de la sesióny estiramiento pasivo.Top 99+ imagen dibujos de rapidez - Thptnganamst.edu.vn | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
* Evaluación
 |
| 2 |  Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 1. Saludo, Evaluación del periodo y actividad deportiva.

**D.** salida gimnasio – capacidad condicional (resistencia) crossfitt **C.** Estiramiento pasivo.Colección de siluetas de entrenamiento crossfit. | Vector Gratis | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo- Gimnasio  | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
* Evaluación
 |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | I. Saludo, actividad deportiva.D. Autoevaluación. C. Estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase* Observación
* Evaluación
 |
| 2 | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas FuerzaVelocidadResistenciaFrecuenciacardiacaElasticidad yflexibilidadPruebas físicas | 1. Saludo, actividad deportiva.

D. Autoevaluación. C. 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: Decimo A - B** |
| **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 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.** Teoría: fisiología humanaPráctica deportiva (resistencia) **C.** - Vuelta a la calma  **I.** Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase**D.** Teoría: sistema óseo 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:-video Beam-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:video Beam-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo. |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase
* Guías de clases

Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseRepaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en el evento. |
| 2 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo y explicación del objetivo de la sesión de clase.

Actividad grupal **D.**  Sistema óseo 2 Práctica deportiva – juego con aros y costales **C.**  Estiramiento y evaluación de la sesión de clase. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo-aros-costales | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Teoría: sistema muscular 1Lanzamientos 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 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

. **D.**  Teoría: sistema muscular 2Lanzamientos 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 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Sistema muscular 3 – evaluación Práctica deportiva  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 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 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardioNutrición y dietética  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Teoría: obesidad infantil Velocidad por parejas  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS: -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Valorar la actividad física como medio de preservación de la buena salud para una mejor calidad de vida.FisiologíaSistema óseoSistema muscularSistema circulatorioSistema respiratorioEnfermedades por sedentarismoObesidad, Hipercolesterolemia Diabetes Infarto agudo de miocardio | 1. Saludo yExplicación de los objetivos de la clase.

Teoría: Capacidades condicionales. **D.** Capacidad condicional de resistenciaTest de resistencia. (Laguer)**C.** Vuelta a la calma | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física**  | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández**  | **GRADO: Decimo A – B** |
| **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 musicalesInstrumentos musicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzaríasEjecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentos musicalesTaxonomíaActividades rítmico-danzaríasEjecutar movimientos con y sin elementos siguiendo diferentes ritmos musicalesExpresión corporalRitmoCoordinación generalRitmos musicalesInstrumentos musicalesTaxonomíaActividades 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 región Expresión Corporal: Movimientos  **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 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 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 Expresión Corporal: Conocimiento  **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 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 folclóricas **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 claseObservación  |