|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física**  | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández**  | **GRADO: Séptimo 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 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la prueba de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase

**D.** - Explicación y práctica de la evolución del caminar mediante el juego “los animales de la selva”. - Juego de saltos con y sin elementos. - Golito por bases - Juego Estop - Jinetes a sus Caballos3.3. Habilidades Motrices Básicas: No locomotrices - Las Habilidades y  Destrezas Básicas**C.** - Vuelta a la calma  - Trote y estiramiento1. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase

**D.** Tomas antropométricos (peso, talla, IMC).Peso para la Talla Niños**C.**Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento) **I.** Explicación y práctica de la evolución del caminar mediante el juego “los animales de la selva”.**D.** Taller sobre conceptos básicos (calentamiento, estiramiento, hidratación)* Correr derechos
* Correr con los brazos arriba
* Correr con los brazos cruzados
* Corren en punta de pies
* Actividades lúdico- deportivas

Ilustración de niños corriendo alrededor de una pista de carreras  Fotografía de stock - AlamyC. Vuelta a la calmaJuego de Lobos y ovejas | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Lazos-Balones-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo-Pesa - TallimetroHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo-Balones |  -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 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Calentamiento con el juego chucha cadeneta

Estiramiento **D.** - Correr en talones -Correr con los brazo pegados del cuerpo (abrazos) -Correr apoyando todo el pie.-Los estudiantes se formaran por parejas y se colocaran decúbito abdominal y al sonar el pito saldrán en velocidad hasta cruzar la meta.-Los estudiantes se formaran por parejas y se colocaran decúbito dorsal y al sonar el pito saldrán en velocidad.Dos Niños Corriendo Ilustración Rápida Y Lenta Ilustraciones Svg,  Vectoriales, Clip Art Vectorizado Libre De Derechos. Image 46911118.**C.**  Juego la chucha  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo- Colchonetas | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo y presentación de los objetivos de la sesión.

**D.** temas:-Vo2-Habilidades Motrices Básicas-capacidades físicas condicionales Actividad deportivaCarrera de relevos - Escolar - ABC Color**C.** Evaluación de la sesión y estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo presentación de la sesión de clase.

D. juego de trabajo en equipo (cucha cadeneta) - golito de 3 x 3 mixto-técnica básica de lanzamientos con el pie-superficies de contacto-2x1, 1x1ME DIVIERTO: SESIÓN N° 02**C.** Evaluación de la sesión y estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS: -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clasePráctica deportiva |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo presentación de la sesión de clase.

D.-repaso de las HMB, práctica deportiva (Reptar, Caminar, correr, saltar etc)- práctica deportiva. 3.3. Habilidades Motrices Básicas: No locomotrices - Las Habilidades y  Destrezas Básicas**C.** Evaluación de la sesión y estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones de fundamentación -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clasePráctica deportiva |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo, Evaluación del periodo y actividad deportiva.

**D.** Realización de evaluación del primer periodo. (evaluación, coevaluación y hetero evaluación)Actividad deportiva (deporte libre)**C.** Estiramiento pasivo. | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS: -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clasePráctica deportiva |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la pruebas de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Saludo presentación de la sesión de clase.

D. Práctica deportiva. (Balonmano)Juguemos al balonmano**C.** Evaluación de la sesión y estiramiento pasivo. | HUMANOS:FISICOS:-Balones de fundamentación -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clasePráctica deportiva |
| 2 | Aplicar la técnica de la carrera en los movimientos de brazos y piernas en la prueba de velocidad Habilidades motrices básicas de locomoción Capacidades físicas condicionales Pista atlética Pruebas de Carreras Competencias  | 1. Calentamiento con el juego chucha cadeneta

 Estiramiento **D.** Práctica deportiva200 JUEGOS DE MOTRICIDAD, NINOS DE 2- 5 ANOS, PARA LA ESCUELA O PARA LA  CASA GENIAL !!! - YouTube**C.**  Juego la chucha  Estiramiento | HUMANOS:FISICOS: -Balones de fundamentación -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clasePráctica deportiva |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física**  | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández**  | **GRADO: Séptimo 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 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de pisoMejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de pisoMejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en el periodo.

Teoría: Repaso de las HMB de estabilización. **D.** Repaso de las HMB de estabilización (saltos, giros, lanzamientos)Deporte de conjunto  **C.** - Vuelta a la calma **I.** Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.Teoría: Inauguración de los juegos Interclases**D.** **I**nauguración de los juegos Interclases.**C.** Vuelta a la calma1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase

Teoría 50 minutos: Coordinación. **D.** Trabajos coordinativosLateralidad por parejasLateralidad con elementos.**C.**Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento)  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo |  -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 sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

Teoría: Normas de seguridad**.****D.** Calentamiento a través de las partes del cuerpo en parejas.-trabajo por parejas con cuerdas (saltos seguidos, salto izquierda y derecha, adelante y atrás, los dos al mismo tiempo)-Juego de golito en conos **C.**   Estiramiento  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 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:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 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. 1. **C.**  Estiramiento
 | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

Teoría: Ejes del cuerpo **D.**  Reconocer los planos del cuerpoReconocer los ejes del cuerpo.Deporte libre  **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físico FISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 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:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 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:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Mejorar sus habilidades básicas de estabilidad realizando giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior con equilibrio y coordinación.Habilidades básicas de estabilidadEjes del cuerpo humanoLongitudinal, TransversalAnteroposteriorCoordinación equilibrionormas de seguridadejercicios de gimnasia de piso | 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:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MATERIA: Educación Física**  | **PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández**  | **GRADO: Séptimo 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 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en el periodo.

**D.** Coordinación general (salto en aros)Desplazamientos lateralesPráctica deportiva  **C.** - Vuelta a la calma Estiramiento. **I.** Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.**D.** Concepto del Vo2 Máximo. **-** Tabla del Vo2 Máximo y práctica. **-** Calentamiento dinámico general  **-** Test de Laguer  - Práctica Deportiva**C.** Vuelta a la calma1. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase

**D.** capacidades condicionales-test de velocidad-práctica deportiva**C.**Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento)  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones-aros-conos-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivoHUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo-colchonetas-aros-conos |  -Repaso general de los objetivos desarrollados* Participación en clase
* Observación

Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseRepaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.** Desarrollo de los test.-test de Pliometria-test de fuerza abdominal. -práctica deportiva**C.**   Estiramiento  | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones de fundamentación -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 |  Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.** Desarrollo de las capacidades condicionales.-resistencia (pista de atletismo) -práctica deportivaSimulación de juego**C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones de fundamentación -conos-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Desarrollo de las capacidades condicionales.-fuerza explosiva -práctica deportivaSimulación de juego **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones de fundamentación -conos-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Desarrollo de las capacidades condicionales.-velocidad -práctica deportiva**C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Balones de fundamentación -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.** Desarrollo de las capacidades condicionales.-flexibilidad -práctica deportiva **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-conos-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en claseObservación  |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Rumba Aeróbica**C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS:-Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |
| 2 | Utilizar la expresión corporal como medio de mantenimiento físico y mentalExpresión corporal Ritmo Coordinación general Métrica Taxonomía Ejercicios aeróbicos Bajo impacto Alta impacto Con desplazamiento Sin desplazamiento Combinados Coreografía  | 1. Saludo y explicación de los objetivos a desarrollar en clase.

**D.**  Rumba Aeróbica **C.**  Estiramiento | HUMANOS:1 Educador físicoFISICOS: -Escenario deportivo | Repaso general de los objetivos desarrolladosParticipación en clase |