

PLANEAMIENTO AREA DE EDUCACION FISICA

INSTITUCION EDUCATIVA EL CASTILLO

INTRODUCCION

Tomando como referencia el planeamiento institucional general de área y en la situación de pandemia que se desarrolla el mundo hemos simplificado en este planeamiento las acciones pertinente en lo cognitivo, procedimental y absologicos del área para la comunidad estudiantil.

PRIMER PERIODO SEXTO GRADO

TEMAS:

DESDE LOS COGNITIVO

➤ **Educación física :**

- ° Definición
- ° Reseña histórica
- ° Importancia
- ° Trabajo beneficiario

➤ **Capacidades físicas:**

- Definición
- ° Fuerza definición
- ° Potencia definición
- ° Agilidad definición
- ° Resistencia definición
- ° Flexibilidad definición
- ° Desde lo procedimental realizar movimientos de cada una de las capacidades físicas propias del ser humano.

SEGUNDO PERIODO SEXTO GRADO

TEMAS:

PREDEPORTIVO

- ° Definición
- ° Importancia en el desarrollo integral de los jóvenes

- ° Asimilación en voleibol y baloncesto
- ° Explicaciones básicas

DESDE LO PROCEDIMENTAL

- ° Realizar esquemas de fuerza, resistencia en un tiempo determinado con un volumen de ejercicios en el tiempo.

TERCER PERÍODO SEXTO GRADO

TEMAS:

- ° Predeportivos – Atletismo
- ° Definición del atletismo
- ° Reseña histórica del atletismo
- ° División del atletismo

DESDE LO PROCEDIMENTAL

- ° Esquemas de ejercicios
- ° Fuerza abdominal
- ° Fuerza de brazos
- ° Saltabilidad
- ° Evaluación en tiempo y volumen de movimiento

CUARTO PERÍODO SEXTO GRADO

TEMAS:

- ° Definición
- ° Importancia
- ° Clases de gimnasia

Definición de:

- ° Gimnasia educativa
- ° Gimnasia correctiva
- ° Gimnasia artística

- Gimnasia estética
- Gimnasia manos libres
- Gimnasia olímpica
- Gimnasia de concentración
- Gimnasia de mantenimiento para la conservación de la salud

PRIMER PERIODO SEPTIMO GRADO

TEMAS:

- **Acondicionamiento físico:**
 - Definición
 - Capacidades a fortalecer
 - Velocidad: Estática – skiping – Movimiento en el puesto
 - Resistencia y potencia (Test de Harvard)
 - Fuerza abdominal y fuerza de brazos
- **Capacidades motrices:**
 - Definición y conocimientos de movimientos básicos
 - Evaluación en tiempo y volumen de movimiento

SEGUNDO PERIODO SEPTIMO GRADO

TEMAS:

- **Voleibol:**
 - Definición
 - Reseña histórica
 - Objetivo del juego
 - Escenarios de juegos (dimensiones, áreas y perímetro de la cancha)
 - Fundamentos básicos de aprendizaje (golpe de antebrazo, golpe de dedo, Servicio)
 - Reglas básicas de aprendizaje

➤ **Mantenimiento físico:**

- Potencia
- Saltabilidad
- Flexibilidad de pierna
- Test de Harvard
- Evaluación en tiempo y volumen de movimiento

TERCER PERIODO SEPTIMO GRADO

TEMAS:

➤ **Baloncesto:**

- Definición
- Reseña histórica
- Objetivo del juego
- Escenarios de juegos (dimensiones, áreas y perímetro de la cancha)
- Fundamentos básicos de aprendizaje (golpe de antebrazo, golpe de dedo, servicio)
- Pases, Dribling y lanzamientos
- Reglas básicas de aprendizaje

➤ **Mantenimiento físico:**

- Potencia
- Saltabilidad
- Flexibilidad de pierna
- Test de Harvard

CUARTO PERIODO SEPTIMO GRADO

TEMAS:

➤ **Gimnasia:**

- Retroalimentación definición
- Importancia
- Clases de gimnasias

- Gimnasia de asimilación manos libres (rollos, parada de manos, paradas de cabeza, arcos)
- Velocidad - fuerza combinada
- Test de Harvard
- Evidencias de movimientos de ejercicios de manos libres

PRIMER PERIODO OCTAVO GRADO

TEMAS:

- **Acondicionamiento físico:**
 - Retroalimentación definición
 - Capacidades a fortalecer
 - Velocidad: Estática – skiping – Movimiento en el puesto
 - Resistencia y potencia (Test de Harvard)
 - Fuerza abdominal y fuerza de brazos
- **Capacidades motrices:**
 - Definición y conocimientos de movimientos básicos
 - Evaluación en tiempo y volumen de movimiento

SEGUNDO PERIODO OCTAVO GRADO

TEMAS:

- **Baloncesto:**
 - Posiciones básicas de los jugadores en el campo de juego
 - Características de los jugadores y sistemas de juego
 - Reglas básicas del juego

Mantenimiento físico:

- Resistencia
- Esquemas aeróbicos en tiempo
- Saltabilidad en el puesto, desplazamiento tiempo y volumen

TERCER PERIODO OCTAVO GRADO

TEMAS:

➤ **Posiciones básicas dentro del campo de juego:**

- ° Rotación
- ° Sistemas de juego

➤ **Reglas básicas:**

- ° (Doble golpe y retención del balón)

➤ **Procedimental:**

- ° Esquema de flexibilidad
- ° Esquema de agilidad
- ° Esquemas de brazos

CUARTO PERIODO OCTAVO GRADO

TEMAS:

➤ **Gimnasia**

- ° Reconocimiento de escenarios de participación
- ° Reconocimiento de elementos para sus prácticas

➤ **Mantenimiento físico:**

- ° Saltabilidad ambas piernas en el puesto y en desplazamiento en tiempo y volumen

PRIMER PERIODO NOVENO GRADO

TEMAS:

➤ **Acondicionamiento físico:**

- ° Retroalimentación definición
- ° Capacidades a fortalecer
- ° Velocidad: Estática – skiping – Movimiento en el puesto
- ° Resistencia y potencia (Test de Harvard)
- ° Fuerza abdominal y fuerza de brazos

SEGUNDO PERIODO NOVENO GRADO

TEMAS:

➤ **Capacidades motrices:**

- ° Definición y conocimientos de movimientos básicos con sus respectivas clasificaciones
- ° Evaluación en tiempo y volumen de movimiento

TERCER PERIODO NOVENO GRADO

TEMAS:

➤ **Gimnasia de manos libres:**

- ° Esquemas gimnásticos
- ° Definición
- ° Metodología para la organización de esquemas
- ° Clases de esquemas gimnásticos

➤ **Mantenimiento físico:**

- ° Circuito físico
- ° Explicación y definición
- ° Proceso metodológico
- ° Evaluación en tiempo y en cantidad de movimiento realizados

CUARTO PERIODO NOVENO GRADO

TEMAS:

➤ **Recreación lúdica y tiempo libre:**

- ° Recreación
- ° Definición
- ° Importancia
- ° Tipos de recreación
 - Recreación física
 - Recreación deportiva
 - Recreación artística

- Recreación juegos autóctonos
- Recreación estética
- Recreación manualidades
- Recreación pasatiempos
- Recreación Jobees

➤ **Mantenimiento físico:**

- ° Resistencia
- ° Abdominal
- ° Fuerza de brazos

PRIMER PERIODO DECIMO GRADO

TEMAS:

➤ **Mantenimiento físico:**

- ° Fuerza – potencia
- ° Fuerza agilidad
- ° Resistencia
- ° Aeróbicos duración 5 minutos

SEGUNDO PERIODO DECIMO GRADO

TEMAS:

➤ **Actividades lúdicas:**

- ° Definición
- ° Beneficio en el núcleo familiar y laboral
- ° Juegos de meza
- ° Juegos de salas
- ° Juegos manuales y virtuales

TERCER PERIODO DECIMO GRADO

TEMAS:

- **Gimnasia:**
 - ° Manos libres
 - ° Recursos para realizar esquemas gimnásticos
 - ° Humano, técnico, rítmico

- **Mantenimiento físico:**
 - ° Salto largo sin impulso
 - ° Saltabilidad en el puesto y con desplazamiento
 - ° Test de Harvard

CUARTO PERIODO DECIMO GRADO

TEMAS:

- **Recreación de conocimientos generales:**
 - ° Definición
 - ° Tipos de conocimientos generales
 - ° Prácticas activas en clase y con el núcleo familiar

- **Mantenimiento físico:**
 - ° Circuito físico: Fuerza, velocidad, potencia y agilidad

PRIMER PERIOD ONCE GRADO

TEMAS:

- **Preparación física primer periodo:**
 - ° Circuito físico definición
 - ° Esquema físico definición
 - ° Circuito deportivo definición

- ° Evaluación resistencia, potencia, test de Harvard modalidad escalera

SEGUNDO PERIODO ONCE GRADO

TEMAS:

- **Actividades físicas recreativas:**

- ° Evaluación circuito fuerza de brazos, fuerza de piernas y fuerza abdominal

TERCER PERIODO ONCE GRADO

TEMA:

- **Marco legal de la educación física la recreación y el deporte en Colombia (ley 181 del deporte:**

- ° Esquemas de aplicación rítmica

- **Mantenimiento físico:**

- ° Aeróbico duración 10 minutos aplicables de acuerdo a su condición física

CUARTO PERIODO ONCE GRADO

TEMAS:

- **Organización de juegos deportivos y recreativos para la comunidad:**

- ° Explicación formas y recueros de organización

- ° Evaluación presentar un mini proyecto de lo visto

- **Mantenimiento físico:**

- ° Circuito físico fuerza, resistencia, velocidad y potencia