

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 PRCEDIMENTAL

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

TERCER PERIODO SEXTO GRADO

TEMAS:

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

DESDE LO PRCEDIMENTAL

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

CUARTO PERIODO 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, Dribbling 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 – skipping – 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 – skipping – 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