## MICRO CURRICULO EDUCACION FISICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AREA: EDUCACION FISICA GRADO: SEXTO DOCENTE: ALEXANDER RODRIGUEZ** | | | | | |
| **PERIODO** | **UNIDAD** | **TEMAS Y**  **SUBTEMAS** | **LOGRO** | **INDICADOR DE LOGRO** | **ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS**  **(DIDACTICAS)** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** |
| **1** | **1**  **Esquema corporal – patrones fundamentales de movimiento.**  **2**  **Capacidades motrices** | **Patrones básicos de locomoción**  **Y**  **De manipulación**  **Correr**  **Saltar**  **Trepar**  **Equilibrio**  **Balancear**  **Empujar**  **Giros**  **Juegos**  **Lanzar**  **Atrapar**  **Capacidades física**  **Fuerza**  **Velocidad resistencia**  **Equilibrio**  **Agilidad coordinación**  **Flexibilidad** | **.**  **Conocer y manejar las diferentes clases de movimientos del cuerpo humano**  ** Expresar y representar a través del juego emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno**  **Realiza ejercicios de cada una de las capacidades físicas**  **Plantea y propone diferentes ejercicios de cada una de las capacidades físicas** | **Reconoce los diferentes patrones de movimiento de su cuerpo mediante el manejo y control de dirección en el tiempo y en el espacio**  **Identifica y explica cada una de las capacidades físicas** | **Ejecución de movimientos reproducido por el modelo de demostración del docente o un compañero destacado**  **Utilización de juegos en equipo o individual** | **- Evaluación del Comportamiento social, disciplina, vocabulario y compañerismo.**  **-**  **Uniforme adecuado para la clase (uniforme de la Institución)**  **participación en clase,**  **asistencia puntual**  **individual**  **por equipo**  **disciplina**  **valores institucionales**  **.** |
| **2** | **1**  **Expresiones básicas de saltos y carreras aplicadas al baloncesto**  **Ejercicios de coordinación**  **2**  **Ajedrez** | **Formas básicas de movimiento.**  **Conocimiento del cuerpo humano (sistema muscular)**  **Carreras de relevos**  **Salto de obstáculos**  **•Destrezas con bastones,**  **•Generación de movimientos con elementos**  **,Actividades complementarias lúdicas - deportivas** | **Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones coordinando movimiento de brazos y piernas** | **Se desplaza armónicamente por un espacio determinado** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |
| **3** | **1**  **Atletismo**  **2 tenis de mesa** | **Historia del atletismo**  **Conocimiento del cuerpo humano (sistema óseo , valoración antropométrica)**  **Dimensiones de los elementos propios del atletismo**  **Conocimiento de las pruebas atléticas**  **Términos propios de la educación física e introducción**  **Acondicionamiento físico velocidad 80 metros, carreras de relevos, saltos ( teórico – practico** | **-**  **Reconocer elementos y pruebas básicas del atletismo e importancia de la práctica deportiva y recreativa en el cuerpo humano,**  **identificando las necesidades y punto de vista de personas o grupos en una situación de conflicto, en la que no.** | **-**  **Usa el tiempo extraescolar en actividades recreativas, deportivas, culturales, artísticas y en general, en la percepción y aprovechamiento**  **de un entorno más amplio y muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas.** | **Preparación: proyección de videos, clases magistrales, prácticas y actividades individuales y grupales**  **Explicación: normas, formas o modo de jugar como parte formativa de su proceso de aprendizaje**  **Ejecución: mostrar, aclarar dudas a través de competencias recreativas y juegos lúdicos** | **Participación activa en actividades lúdicas deportivas y culturales organizadas por la institución**  **Presentarse a clases puntualmente, con el uniforme como lo estipula el manual de convivencia. Presentar trabajos escritos**  **Aplicando las normas ICONTEC.** |
| **4** | **•Historia y reglas de juego del voleibol** | **Formas jugadas del voleibol**  **Dimensiones de los elementos propios del voleibol**  **Actividades recreativas**  **Reglas básicas (rotaciones, puntuaciones)**  **Golpe de antebrazo y volea (dedos)**  **Pases y recepciones**  **Saque bajo**  **juego** | **Practicar movimientos y ejercicios relacionados con el juego y las normas del voleibol como medio de esparcimiento y mejoramiento de**  **las relaciones Inter personales** | **Ejecuta los patrones de locomoción en forma equilibrada y armónica**  **Educar al estudiante para que ejecute en patrones básicos de manipulación del balón.** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AREA: EDUCACION FISICA GRADO: Séptimo octavo DOCENTE: ALEXANDER RODRIGUEZ** | | | | | |
| **PERIODO** | **UNIDAD** | **TEMAS Y SUBTEMAS** | **LOGRO** | **INDICADOR DE LOGRO** | **ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS**  **(DIDACTICAS)** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** |
| **1** | **1**  **.**  **Atletismo deporte rey**  **2**  **Primeros auxilios**  **Educación física y salud** | **Historia,**  **reglamento,**  **Velocidad, medio fondo, fondo**  **Vallas, relevos y marchas**  **Principios fundamentales**  **Botiquín Casero**  **Heridas**  **Hemorragias o Sangrado**  **Desmayos**  **Convulsiones**  **Quemaduras**  **Golpes y Fracturas**  **Diarrea.**  **Picaduras y Mordeduras**  **intoxicación**  **Fiebre o Calentura.**  **VIH / SIDA**  **Transporte.** | **.**  **Conocer y manejar las diferentes clases de movimientos del cuerpo humano**  ** Expresar y representar a través del juego emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno**  **Aplicar medidas básicas de atención a personas condolencias y lesiones.** | **Reconoce los diferentes patrones de movimiento de su cuerpo mediante el manejo y control de dirección en el tiempo y en el espacio**  **Aprender las prácticas simples para intervenir y estabilizar heridos**  **o atender a alguien que necesita los primeros auxilios** | **)**  **Ejecución de movimientos reproducido por el modelo de demostración del docente o un compañero destacado**  **Utilización de juegos en equipo o individual**  **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones** | **- Evaluación del Comportamiento social, disciplina, vocabulario y compañerismo.**  **-**  **Uniforme adecuado para la clase (uniforme de la Institución)**  **participación en clase,**  **asistencia puntual**  **individual**  **por equipo**  **disciplina**  **valores institucionales**  **.** |
| **2** | **1**  **Iniciación al baloncesto**  **Iniciación al voleibol**  **Ejercicios de coordinación y capacidades físicas** | **Historia y señales básicas de juzgamiento**  **Ambientación y adaptación.**  **Pases.**  **Lanzamientos.**  **Doble ritmo.**  **Gesto técnico del dribling con desplazamientos**  **Historia y reglamento del voleibol**  **Fundamento técnico del antebrazo y volea Fundamento técnico del saque alto.**  **Participación activa en los Juegos Interclases** | **Aplica la técnica básica en la disciplina del baloncesto, respeta y acata las normas de comportamiento dentro de la clase**  **Identificar movimientos básicos para el juego del voleibol, trata de palabra cortésmente a compañeros y profesores.** | **Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales y**  **relaciona sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también a de satisfacer su**  **Necesidad lúdica.**  **Integra las categorías de calidad y eficiencia del movimiento, a los fundamentos de las destrezas deportivas, manifestaciones estéticas, culturales manteniendo las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |
| **3** | **Futbol**  **Manipulación y destrezas básicas, juegos predeportivos** | **Historia y reglamentó**  **Seguimiento a figuras nacionales en el futbol**  **Practica y empleo de la superficies de contacto**  **Cambio de dirección, detenciones**  **consecuencias de los Anabólicos Esteroides** | **Describir el control corporal en situaciones de juego y en la realización de posiciones básicas** |  | **Preparación: proyección de videos, clases magistrales, prácticas y actividades individuales y grupales**  **Explicación: normas, formas o modo de jugar como parte formativa de su proceso de aprendizaje**  **Ejecución: mostrar, aclarar dudas a través de competencias recreativas y juegos lúdicos** | **Participación activa en actividades lúdicas deportivas y culturales organizadas por la institución**  **Presentarse a clases puntualmente, con el uniforme como lo estipula el manual de convivencia. Presentar trabajos escritos**  **Aplicando las normas ICONTEC.** |
| **4** | **Gimnasia**  **Deporte complementarios**  **Ajedrez**  **Tenis de mesa** | **Historia**  **Elementos de la gimnasia**  **Gimnasia a mano libre Posiciones invertidas Rollo adelante y atrás Manos libres parada antebrazos, parada en manos, media luna, flicflac**  **Historia y reglamento**  **Conocimiento de las fichas y**  **Ubicación de las mismas en el tablero**  **Movimiento** | **Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física, ejecutando con técnica los movimientos y gestos propios de la gimnasia para un mejor desarrollo corporal**  **Conocer el origen y los principales hechos de la historia mundial del ajedrez.** | **Responde de manera eficiente a los requerimientos de las actividades.**  **Reconoce la historia de la gimnasia y su reglamentación.**  **Identifica el juego del ajedrez como el deporte ciencia** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AREA: EDUCACION FISICA GRADO: NOVENO DOCENTE: ALEXANDER RODRIGUEZ** | | | | | |
| **PERIODO** | **UNIDAD** | **TEMAS Y SUBTEMAS** | **LOGRO** | **INDICADOR DE LOGRO** | **ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS**  **(DIDACTICAS)** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** |
| **1** | **1**  **Balón mano**  **2**  **Deporte complementario**  **Ajedrez** | **Generalidades reseña histórica**  **Reglamento**  **Capacidades físicas aplicadas al balón mano potencia, velocidad, resistencia agilidad en los gestos técnicos del deporte Pases, lanzamientos Dribling, fintas y p** **Implementos de Juego Actividades recreativas**  **Historia y reglamento**  **Conocimiento de las fichas y**  **Ubicación de las mismas en el tablero**  **Movimiento de las fichas**  **Partidas** | **.**  **Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución**  **Identifica y ubica las fichas del ajedrez dentro de su contexto y describe el movimiento de cada una de ellas** | **Ejecuta movimientos propios del balón mano**  **Valoro la importancia del ajedrez para el desarrollo de mi personalidad.** | **Ejecución de movimientos reproducido por el modelo de demostración del docente o un compañero destacado**  **Utilización de juegos en equipo o individual**  **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones** | **-**  **Evaluación del Comportamiento social, disciplina, vocabulario y compañerismo.**  **-**  **Uniforme adecuado para la clase (uniforme de la Institución)**  **participación en clase,**  **asistencia puntual**  **individual**  **por equipo**  **disciplina**  **valores institucionales**  **.** |
| **2** | **1**  **Atletismo deporte rey**  **2**  **Tenis de mesa** | **Historia,**  **reglamento,**  **Velocidad, medio fondo, fondo**  **Vallas, relevos y marchas Resistencia Obstáculos**  **Saltos De altura**  **De longitud ( largo y triple)**  **Lanzamientos**  **De bala**  **De disco**  **Juegos y concursos**  **Historia y reglamento**  **La mesa**  **Las raqueta**  **La bola**  **Vestimenta**  **Duración**  **El servicio** | **Desarrollar habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos de un deporte específico (atletismo) para un buen desarrollo físico y armónico.**  **Reconocer cada uno de los elementos propios del tenis de mesa** | **Utiliza de manera apropiada diversas fuentes de información para adquirir conocimientos**  **Reconoce elementos básicos de movimiento en el atletismo.**  **Establece comparaciones entre los juegos según modalidad y proporción física** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |
| **3** | **1**  **Primeros auxilios**  **Educación física y salud**  **Futbol de salón** | **Principios fundamentales**  **Botiquín Casero**  **Heridas**  **Hemorragias o Sangrado**  **Desmayos**  **Convulsiones**  **Quemaduras**  **Golpes y Fracturas**  **Diarrea.**  **Picaduras y Mordeduras**  **intoxicación**  **Fiebre o Calentura.**  **VIH / SIDA**  **Transporte.**  **Historia y reglamento**  **Practica y aplicación de los fundamentos de las superficies de contacto**  ** Fundamentos básicos de las recepciones (cabeza, pecho, muslo)**  ** Pases con borde interno externo y empeine central**  ** Deporte vs. Droga.** | **.**  **Aplicar medidas básicas de atención a personas condolencias y lesiones.**  **Reconocer y practicar cada uno de los fundamentos propios del futbol sala mostrando agrado e interés por el medio ambiente y lugar de trabajo.** | **Aprender las prácticas simples para intervenir y estabilizar heridos**  **o atender a alguien que necesita los primeros auxilios**  **Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas, corporales** | **Preparación: proyección de videos, clases magistrales, prácticas y actividades individuales y grupales**  **Explicación: normas, formas o modo de jugar como parte formativa de su proceso de aprendizaje**  **Ejecución: mostrar, aclarar dudas a través de competencias recreativas y juegos lúdicos** | **Participación activa en actividades lúdicas deportivas y culturales organizadas por la institución**  **Presentarse a clases puntualmente, con el uniforme como lo estipula el manual de convivencia. Presentar trabajos escritos**  **Aplicando las normas ICONTEC.** |
| **4** | **1**  **Gimnasia**  **Juegos predeportivos y**  **Prácticas deportivas** | **Historia**  **Elementos de la gimnasia**  **Gimnasia a mano libre Posiciones invertidas Rollo adelante y atrás Manos libres parada antebrazos, parada en manos, media luna, flicflac**  **Deportes para todos**  **- Capacidades motrices (flexibilidad, equilibrio, fuerza, coordinación)** | **Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física,**  **Ejecutar con técnica los movimientos y gestos propios de la gimnasia para un mejor desarrollo corporal** | **Responde de manera eficiente a los requerimientos de las actividades.**  **Reconoce la historia de la gimnasia y su reglamentación.** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AREA: EDUCACION FISICA GRADO: decimo – once DOCENTE: ALEXANDER RODRIGUEZ** | | | | | |
| **PERIODO** | **UNIDAD** | **TEMAS Y SUBTEMAS** | **LOGRO** | **INDICADOR DE LOGRO** | **ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS**  **(DIDACTICAS)** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** |
| **1** | **Elementos básicos sobre reglamentación deportiva**  **ARBITRAJE Y PLANILLAJE** | **Asignación de los diferente reglamentos deportivos a los diferente equipos de trabajo**  **Atletismo**  **Fútbol**  **Fútbol sala**  **Baloncesto**  **Voleibol**  **Gimnasia**  **Softbol.**  **Deportes extremos** | **Practicar y ejecutar actividades físicas propias de los diferentes deportes mostrando sentido de pertenencia, respeto por las normas**  **Identifico buenas prácticas y las adapto para mejorar mis propios procesos y resultados.** | **Adquirir conocimientos básicos sobre los diferentes deportes ..**  **Dar a conocer en los educandos técnica y práctica loas reglas y sus aplicaciones en deportes seleccionados.** | **)**  **Ejecución de movimientos reproducido por el modelo de demostración del docente o un compañero destacado**  **Utilización de juegos en equipo o individual**  **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones** | **-**  **Evaluación del Comportamiento social, disciplina, vocabulario y compañerismo.**  **-**  **Uniforme adecuado para la clase (uniforme de la Institución)**  **participación en clase,**  **asistencia puntual**  **individual**  **por equipo**  **disciplina**  **valores institucionales**  **.** |
| **2** | **el tiempo libre y la integración social y como proyecto de vida**  **Práctica deportiva de cada uno de deportes antes mencionados** | **FUNDAMENTOS DE LA RECREACION**  **Generalidades**  **Conceptos históricos**  **Objetivos educativos**  **El juego: concepto, importancia y**  **Actividades culturales (danzas)**  **El juego como medio de integración social.**  **Elaboración del proyecto de vida enfocado en la parte deportiva- recreativa -cultural** | **Construye planes de entretenimiento con actividades culturales y juegos para el tiempo libre y los valora como medio para el rescate de Valores.**  **Escoge el deporte de su preferencia para aplicarlo y administrarlo en los aspectos teóricos prácticos y reglamentarios y utiliza el código**  **ético de la institución como medio de mejoramiento personal y cumple las normas establecidas por el profesor y demuestra la práctica**  **de las relaciones interpersonales** | **Fomentar en los educandos la recreación como un medio para utilizar el tiempo libre la integración social y como proyecto de vida** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |
| **3** | **ADMINISTRACION DEPORTIVA**  **JUEGOS DEPORTIVOS** | **fundamentos**  **estructura de ciertos campeonatos**  **sistemas de competencia**  **tabla de resultados**  **clasificación**  **leyes internacionales conferencia sobre el DOPING**  **Juegos PRE deportivos.**  **Normas para un buen desempeño en los juegos**  **Juegos de correr.**  **juegos de saltar. Juegos de lanzar** | **Crea con autonomía y responsabilidad eventos deportivos, recreativos y culturales, y los pone en práctica como complementación de su**  **Proyecto de vida.**  **Comprende que el juego proporciona recreación e integración social espiritual y sicológica** | **Proporcionar a los educandos suficiente conocimiento sobre organización**  **Ejecuta en forma técnica los fundamentos deportivos de diferentes modalidades y usa correctamente los escenarios e implementos**  **deportivos, y descubre y desarrolla elementos tácticos en situaciones de juego.** | **Preparación: proyección de videos, clases magistrales, prácticas y actividades individuales y grupales**  **Explicación: normas, formas o modo de jugar como parte formativa de su proceso de aprendizaje**  **Ejecución: mostrar, aclarar dudas a través de competencias recreativas y juegos lúdicos** | **Participación activa en actividades lúdicas deportivas y culturales organizadas por la institución**  **Presentarse a clases puntualmente, con el uniforme como lo estipula el manual de convivencia. Presentar trabajos escritos**  **Aplicando las normas ICONTEC.** |
| **4** | **PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y CULTURALES**  **PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE** | **Planificación y organización de eventos.**  **Fase de divulgación y motivación.**  ** Fase de inscripción, definición**  ** Sistemas de competencia.**  ** Fase de ejecución.**  ** Fase de divulgación tabla de resultados**  ** Fase de evaluación.**  ** Presentación del proyecto deportivo.**  **Conceptualización.**  **Efectos físicos y psicológicos**  **Como incide el doping en los deportistas de alto rendimiento**  ** Principios fundamentales.**  ** La preparación física para el rendimiento humano.**  ** Principios fundamentales - objetivos.**  ** Cualidades físicas.**  ** Test.** | **Construye y realiza un evento deportivo o cultural dentro o fuera de la institución y pone en práctica el código ético de la institución**  **Reconoce al ejercicio físico como un medio de mantener la salud y su capacidad orgánica de trabajo y lo valora como medio de**  **integración social y espiritual respetando y valorando razas y credos** | **Participa en la organización de proyectos y gestiona actividades creativas, deportivas, turísticas y en general, de uso de tiempo libre y**  **aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.**  **Demuestra con el cultivo de su cuerpo, el respeto a la dignidad de su propia vida y de la vida de los demás y otorga importancia a las**  **prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad** | **Participación en clases**  **Trabajos de investigación**  **Trabajos grupales**  **Exposiciones**  **Autoevaluación** | **•Participación activa en clase.**  **•Juegos.**  **•Deportes.**  **•Prácticas.**  **•Definición de Conceptos.**  **•Consultas.** |