



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03
Versión 1.0
01-02-2016
Página 1 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

PRIMERO

PRIMER PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Primeros hábitos de la vida social, higiénicos y comportamentales, para realizar una actividad física.
2. Rondas y juegos para que integren el esquema corporal y conocimiento del cuerpo: extremidades superiores e inferiores.
3. Primeras combinaciones: caminar, trotar, correr, lentos, rápido. Ubicación en el entorno a través del juego.
4. Dinámica de movimiento corporal, pulsaciones de baja, media y alta frecuencia cardiaca.
5. Ejercicios pre deportivos, y juegos lúdicos, que requieran de hidratarse después de cada actividad.

SEGUNDO PERIODO

EJES TEMÁTICOS

1. Caminar, correr, saltar, lanzar, subir y bajar. Ejercicios adelante, atrás, a los lados, arriba y abajo. Control de objetos, superación de obstáculos. De pie, sentado, cubito dorsal, cúbito abdominal, cuadrupedia.
2. Manejo de extremidades, implementación de un solo pie, una sola mano con ambas.
3. Ejercicios de traslado de balones con las manos y pruebas de competencias.
4. Funciones del cuerpo. Patrones fundamentales de movimiento, realización de ejercicios de motricidad fina y gruesa, juegos de imitación, relevos y rondas que impliquen coordinación.
5. Reglas de trabajo en equipo, gimnasia básica y ejercicios rítmicos.

TERCER PERIODO

EJES TEMÁTICOS

1. Patrones fundamentales de movimiento. Realizaciones de tareas de motricidad fina y gruesa.
2. Actividades relacionadas con el respeto y las normas, y medidas de seguridad.
3. Realización de juegos de equipos que impliquen cooperación y oposición.
4. Realización de prácticas pre deportivas con balones y organización de equipos.
5. Evaluación de las actividades realizadas en el periodo y realimentación.

CUART PERIODO

EJES TEMATICOS

1. ORGANIZACIÓN DE JUEGOS DEPORTIVOS Y PREDEPORTIVOS.
2. Ejercicios de aprestamiento aplicando pequeñas reglas de los deportes.
4. Ensayo de revistas gimnásticas.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 2 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

SEGUNDO

PRIMER PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Charla de inducción e importancia de la educación física, higiene corporal.
2. Socialización de materiales y elementos que se usaran en la clase. Normas básicas.
3. Ficha técnica de conducta de entrada, medición, altura, peso y antecedentes físicos.
4. Coordinación de motricidad fina y gruesa, Ejercicios de calentamiento y pre deportivos.
5. Desplazamiento y coordinación saltando y caminando.

SEGUNDO PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Ejercicios con ritmos y desplazamientos, en grupo e individual.
2. Dinámicas en juegos y rondas con objetos y materiales.
3. Esquemas de posiciones del cuerpo en los diferentes ejercicios, posturas y pautas de entrada.
4. Charlas sobre salud y nutrición. Carreras en plano bajo, medio y alto.
5. Ejercicios predeportivos e inducción al trabajo con balón.

TERCER PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Explicación de reglas básica de: atletismo, baloncesto, futbol sala y voleibol.
2. Inducción los desplazamientos con velocidad y carreras largas y cortas.
3. Ejercicios con lasos, aros y demás materiales para desarrollar la resistencia y coordinación.
4. Actividades físicas, juegos en equipos con balones.
5. Ejercicios con ritmos musicales.

CUARTO PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Inducción de ejercicios para las intercalases.
2. El trabajo en equipo aplicando las reglas básicas con balones.
3. Retroalimentación y práctica de normas básicas deportivas.
4. Ensayos de revistas gimnásticas.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 3 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

TERCERO

PRIMER PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Conductas motrices de base.
2. Equilibrio.
3. Coordinación fina.
4. Coordinación gruesa.
5. Esquema corporal.
6. Ejercicios de calentamiento y predeportivos.

SEGUNDO PERIODO.

EJES TEMATICOS

1. Expresión rítmica.
2. Desplazamiento a través del ritmo.
3. Rondas y dinámicas deportivas.
4. Posición baja y posición alta.
5. Lecturas de higiene alimentación saludable.
6. Carreras de impulso y saltos.
7. Intercambios de pasos.

TERCER PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Ejercicios predeportivos.
2. Conducción de balones: (Baloncesto, Voleibol y futbol sala)
3. Prácticas deportivas y conducción de balones.
4. Juegos, actividades físicas y deportivas.
5. Lecturas relacionadas con la higiene y alimentación balanceada.

CUARTO PERIODO

EJES TEMATICOS

1. Estrategia de cooperación en el juego.
2. Juegos tradicionales.
3. Participación del juego en equipo.
4. Socialización del juego con dominio del balón.
5. Lecturas de alimentación saludable y equilibrio físico.



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03
Versión 1.0
01-02-2016
Página 5 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

GRADO CUARTO

PRIMER PERIODO

EJES TEMATICOS:

1. Ejercicios de calentamiento y reconocimiento del área deportiva.
2. tensión y relación.
3. Ubicación temporoespacial.
4. Lateralidad y direccionalidad.
5. Simetría y disociación de movimiento.
6. Alternancia de las disciplinas deportivas (atletismo, futbol sala, baloncesto y voleibol)

SEGUNDO PERIODO.

1. Valencias físicas
2. Higiene y seguridad en el deporte y en el trabajo físico.
3. Fundamentos técnicos y tácticos del deporte.
4. Destrezas motrices.
5. Alternancia de las disciplinas deportivas (atletismo, futbol sala, baloncesto y voleibol)

TERCER PERIODO

1. Equilibrio en posiciones básicas.
2. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
3. Ejercicios de práctica pre deportiva.
4. Fundamentación de microfútbol.
5. Conducción del balón.



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03
Versión 1.0
01-02-2016
Página 5 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CUARTO PERIODO:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Historia y reglamento del voleibol.
5. Dominio del balón.
6. Manejo y pases de diferentes formas.
7. Ejercicios de practica pre deportivas. Fundamentación de microfútbol.



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03

Versión 1.0

01-02-2016

Página 6 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

GRADO QUINTO

PRIMER PERIODO

1. Realiza preparación física mediante la ubicación espacial y el movimiento con obstáculos.

EJES TEMATICOS:

1. Respiración, inspiración y espiración.
2. tensión y relación.
3. Ubicación temporoespacial.
4. Lateralidad y direccionalidad.
5. Simetría y disociación de movimiento.
6. Alternancia de las disciplinas deportivas (atletismo, futbol sala, baloncesto y voleibol)

SEGUNDO PERIODO.

1. Capacidades físicas y coordinación.
2. Higiene y seguridad en el deporte y en el trabajo físico.
3. Fundamentos técnicos y tácticos del deporte.
4. Destrezas motrices.
5. Alternancia de las disciplinas deportivas (atletismo, futbol sala, baloncesto y voleibol)

TERCER PERIODO

1. Equilibrio en posiciones básicas.
2. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.

3. Ejercicios de práctica pre deportiva.
4. Fundamentación de microfútbol.
5. Conducción del balón.



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03
 Versión 1.0
 01-02-2016
 Página 7 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CUARTO PERIODO:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Historia y reglamento del voleibol.
5. Dominio del balón.
6. Manejo y pases de diferentes formas.
7. Ejercicios de practica pre deportivas. Fundamentación de microfútbol.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 8 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

SEXTO GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Adquiero habilidades y destrezas para el movimiento espacial mediante la preparación física.
2. Adquiero compromisos personales y colectivos en la práctica del microfútbol con mis compañeros y compañeras.

EJES TEMATICOS:

1. Equilibrio en posiciones básicas.
 2. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
 3. Ejercicios de práctica pre deportiva.
 4. Fundamentación de microfútbol.
Conducción del balón.
Pases.
Tiros libre y en equipo.
 5. Practica y reglamento.
 6. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
- Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Mejoro las capacidades mediante la práctica de habilidades motrices en el baloncesto.
2. Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones en la habilidad deportiva.
3. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Lanzamientos:
Cortos
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
5. Organización de encuentros deportivos.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico motrices en la habilidad deportiva del voleibol que contribuye al mejoramiento de las relaciones y de mi salud.
2. Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en la habilidad deportiva como el voleibol.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas.
Antebrazos.
Dedos.
Golpes con diferentes partes del cuerpo.
Pie- hombro- cabeza.
5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

CUARTO PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Utilizo la expresión corporal y la danza como medios de integración para mejorar las relaciones interpersonales
2. Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas dentro y fuera de la institución, dejando el nombre del Colegio en alto.

EJES TEMATICOS:

7. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.
8. Coordinación en las prácticas de ensayo:
Formación en escuadrones de 4 por 4.
9. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.
10. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.
11. Organización de los comités para las interclases:
-Presentador del evento:
-Comité de refrigerios.
-Comité de disciplina y vigilancia.
-Comité de entradas.
-Comité de publicidad.
-Comité de correspondencia.
-Comité de decoración.
-Tesorero.
-Taquilla.

	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

SEPTIMO GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del Juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.
2. Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y Juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase en la modalidad deportiva de microfútbol.

EJES TEMATICOS:

1. Equilibrio en posiciones básicas.
2. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
3. Ejercicios de practica pre deportivas.
4. Fundamentación de microfútbol.
5. Conducción del balón.
Pases.
Tiros libre y en equipo.
6. Practica y reglamento.
7. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
8. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Mejoro las capacidades mediante la práctica de habilidades motrices en el baloncesto.
2. Mejoro las capacidades físicas motrices mediante la práctica de las habilidades motrices, en los juegos deportivos y recreativos.
3. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Lanzamientos:
Cortos
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
5. Organización de encuentros deportivos.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico motrices en la habilidad deportiva del voleibol que contribuye al mejoramiento de las relaciones y de mi salud.
2. Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en la habilidad deportiva como el voleibol.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas.
Antebrazos.
Dedos.
Golpes con diferentes partes del cuerpo.
Pie- hombro- cabeza.
5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

CUARTO PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.
2. Utilizo la expresión corporal y la danza como medios de integración para mejorar las relaciones interpersonales.

EJES TEMATICOS:

1. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.
 2. Coordinación en las prácticas de ensayo:
 3. Formación en escuadrones de 4 por 4.
 4. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.
 5. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.
 6. Organización de los comités para las interclases:
- Presentador del evento:
 - Comité de refrigerios.
 - Comité de disciplina y vigilancia.
 - Comité de entradas.
 - Comité de publicidad.
 - Comité de correspondencia.
 - Comité de decoración.
 - Tesorero.
 - Taquilla.



ANE 154001008266
NIT 800181183-7

COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR
“Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito”
GESTION ACADEMICA
SEGUIMIENTO ACADEMICO

GA-F03
Versión 1.0
01-02-2016
Página 11 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

OCTAVO GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.
2. Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana, aplicando la modalidad de microfútbol.

EJES TEMATICOS:

1. Test de valoración física, como se encuentran el cuerpo.
2. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
3. Ejercicios de practica pre deportivas.
4. Fundamentación de microfútbol.
5. Conducción del balón.
Pases.
Tiros libre y en equipo.
6. Practica y reglamento.
7. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
8. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio en la modalidad deportiva del baloncesto.
2. Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte.

EJES TEMATICOS:

7. Historia y reglamento del baloncesto.
8. Dribling y dominio del balón.
9. Pases en diferentes formas.
10. Lanzamientos:
Cortos
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
11. Organización de encuentros deportivos.
12. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Desarrollo mis habilidades como medios para trabajar en la habilidad deportiva como el voleibol.

2. Reconozco y respeto las reglas de los juegos en la práctica de la modalidad deportiva del voleibol teniendo en cuenta las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas:
 - Antebrazos.
 - Dedos.
 - Golpes con diferentes partes del cuerpo.
 - Pie- hombro- cabeza.
5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

CUARTO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales.
2. Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar.

EJES TEMATICOS:

1. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.
2. Coordinación en las prácticas de ensayo:
3. Formación en escuadrones de 4 por 4.
4. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.
5. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.
6. Organización de los comités para las interclases:

-Presentador del evento:
 -Comité de refrigerios.
 -Comité de disciplina y vigilancia.
 -Comité de entradas.
 -Comité de publicidad.
 -Comité de correspondencia.
 -Comité de decoración.
 -Tesorero.
 -Taquilla.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 13 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

OCTAVO GRADO:

NOVENO GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo, dentro de las valoraciones físicas.
2. Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes, utilizando la modalidad del microfútbol.

EJES TEMATICOS:

1. Reacondicionamiento físico.
2. Test de valoración física, como se encuentran el cuerpo.
3. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
4. Ejercicios de practica pre deportivas.
5. Fundamentación de microfútbol.
Conducción del balón.
Pases.
6. Tiros libre y en equipo.
7. Practica y reglamento.
8. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
9. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje del baloncesto y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.
2. Realizo juegos y ejercicios en la práctica del baloncesto para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Lanzamientos:
Cortos
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
5. Organización de encuentros deportivos.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.
2. Reconozco, respeto las reglas de los juegos, las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad, practicando la modalidad deportiva del voleibol

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas:
Antebrazos.
Dedos.
Golpes con diferentes partes del cuerpo.
Pie- hombro- cabeza.
5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

CUARTO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar.
2. Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.

EJES TEMATICOS:

1. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.
2. Coordinación en las prácticas de ensayo:
3. Formación en escuadrones de 4 por 4.
4. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.
5. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.
6. Organización de los comités para las interclases:

-Presentador del evento:
-Comité de refrigerios.
-Comité de disciplina y vigilancia.
-Comité de entradas.
-Comité de publicidad.
-Comité de correspondencia.
-Comité de decoración.
-Tesorero.
-Taquilla.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR “Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito” GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 15 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

DECIMO GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad.
2. Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.

EJES TEMATICOS:

1. Reacondicionamiento físico.
2. Test de valoración física, como se encuentran el cuerpo.
3. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
4. Ejercicios de practica pre deportivas.
5. Fundamentación de microfútbol.
Conducción del balón.
Pases.
Tiros libre y en equipo.
6. Practica y reglamento.
7. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
8. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje del baloncesto y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.
2. Realizo juegos y ejercicios en la práctica del baloncesto para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Lanzamientos:
Cortos.
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
5. Organización de encuentros deportivos.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO:

1. Utilizo el voleibol, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.
2. Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas:
Antebrazos.
Dedos.

Golpes con diferentes partes del cuerpo.

Pie- hombro- cabeza.

5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.

6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

DESEMPEÑOS:

CUARTO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal en los juegos interclases.

2. Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual.

EJES TEMATICOS:

1. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.

2. Coordinación en las prácticas de ensayo:

3. Formación en escuadrones de 4 por 4.

4. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.

5. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.

6. Organización de los comités para las interclases:

-Presentador del evento:

-Comité de refrigerios.

-Comité de disciplina y vigilancia.

-Comité de entradas.

-Comité de publicidad.

-Comité de correspondencia.

-Comité de decoración.

-Tesorero.

-Taquilla.

 ANE 154001008266 NIT 800181183-7	COLEGIO INTEGRADO SIMÓN BOLÍVAR "Educamos para construir Proyecto de Vida con Éxito" GESTION ACADEMICA SEGUIMIENTO ACADEMICO	GA-F03
		Versión 1.0
		01-02-2016
		Página 17 de 2

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ONCE GRADO:

PRIMER PERIODO

DESEMPEÑOS:

1. Realizo las prácticas de las expresiones motrices y desarrollo de condiciones físicas adecuadas en el deporte.

2. Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.

EJES TEMATICOS:

1. Reacondicionamiento físico.
2. Test de valoración física, como se encuentran el cuerpo.
3. Posibilidad de movimientos e independencia segmentaria.
4. Ejercicios de practica pre deportivas.
5. Fundamentación de microfútbol.
Conducción del balón.
Pases.
Tiros libre y en equipo.
6. Practica y reglamento.
7. Campeonato durante el primer periodo de integración estudiantil.
8. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

SEGUNDO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje del baloncesto y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.
2. Realizo juegos y ejercicios en la práctica del baloncesto para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del baloncesto.
2. Dribling y dominio del balón.
3. Pases en diferentes formas.
4. Lanzamientos:
Cortos.
Largos.
Estáticos.
En movimiento.
5. Organización de encuentros deportivos.
6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

TERCER PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Utilizo el voleibol, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.
2. Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.

EJES TEMATICOS:

1. Historia y reglamento del voleibol.
2. Dominio del balón.
3. Manejo y servicios.
4. Pases en diferentes formas:
Antebrazos.
Dedos.
Golpes con diferentes partes del cuerpo.
Pie- hombro- cabeza.
5. Partidos de voleibol con las normas establecidas.

6. Actividades de refuerzo en la temática donde los estudiantes han presentado más dificultad.

CUARTO PERIODO:

DESEMPEÑOS:

1. Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal en los juegos interclases.
2. Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.

EJES TEMATICOS:

1. Actividades de formación dentro y fuera del Colegio.
2. Coordinación en las prácticas de ensayo:
3. Formación en escuadrones de 4 por 4.
4. Desplazamiento, giros y movimientos en diferentes direcciones.
5. Ensayo de la trayectoria y la distancia del evento.
6. Organización de los comités para las interclases:
 - Presentador del evento:
 - Comité de refrigerios.
 - Comité de disciplina y vigilancia.
 - Comité de entradas.
 - Comité de publicidad.
 - Comité de correspondencia.
 - Comité de decoración.
 - Tesorero.
 - Taquilla.