

**SECETARIA DEEDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 1**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cómo mejoro las capacidades condicionales, por medio de ejercicios funcionales, juegos deportivos y actividades de la vida diaria? |
| **EJES CURRICULARES:** * IdentifiIco las capacidades físicas mas relevantes en cada una de las practicas motoras
* Selecciono diferentes acciones motrices e identifico los segmentos corporales involucrados
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Identifica su condición física inicial.
* Reconoce y pone en práctica, los elementos fundamentales de la preparación física.
* Implementa un trabajo autónomo
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

|  |
| --- |
| 1. Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad Física. 2 Reconoce el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. 3 Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable. 4 se preocupa por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. |
|  |

 |
| **CONTENIDOS**Resistencia aeróbica y anaeróbica, Juegos deportivos. |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Teoría de las capacidades físicas.
* Test de preparación
 | * Ejecución de ejercicios que ayudan al desarrollo de la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
* Vivencia de medios prácticos como circuitos, fartleck, relevos, carrera continua, etc.
* Capacidades físicas y habilidades motrices básicas
 | * Utiliza las capacidades físicas para mejorar la condición física**.**
* Se realiza test físicas para diagnosticar la condición física del educando. Beneficios del desarrollo de las capacidades física
* Beneficios del desarrollo de las capacidades físicas
* Participa activamente en las sesiones propuestas.
* Reconoce el objetivo de cada uno de los ejercicios o medios propuestos.
* Usa las capacidades físicas para mejorar la condición física
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS

Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS

Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES

Apoyan a los estudiantes en:* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general. FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, dvd. MATERIAL DIDÁCTICO: Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles. | Explicación teórico-práctica del docente.Consultas.Trabajo en parejas.Sustentación de trabajos.Realización de talleres. Exposiciones.Presentación de películas y videos. |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| * Participación activa en

Clase.* Consultas y exposiciones.
* Trabajo en equipo.
* Autoevaluación - coevaluación
 | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito de las mismas.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo. Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos. Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados. | Todas las clases durante cada periodo.Una vez por periodo. Una por periodo, se presenta de forma individual. Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases. Una vez al finalizar el periodo académico. |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 1º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico). |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| Al finalizar cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continúa con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. **Criterios de evaluación y promoción** del SIEE) | Entregar trabajo escrito sobre las nuevas tendencias en fitness y entrenamiento funcionalPresentar práctica sobre el entrenamiento funcional | Presentar exposición sobre las nuevas tendencias fitness y entrenamiento funcional. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 2**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Por qué es importante mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica en la práctica deportiva y actividades de la vida diaria? |
| **EJES CURRICULARES:** * Realizo rutinas de trabajo motriz en forma sistemática
* Genero espacios que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Identifica su condición física inicial.
* Reconoce y pone en práctica, los elementos fundamentales de la resistencia aeróbica.
* Implementa un trabajo autónomo para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**1 Combina los diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.2 Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. 3 Comprende la importancia del tiempo para la actividad física y el juego. 4 Comprende de la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. |
| **CONTENIDOS**Resistencia aeróbica y anaeróbica, Juegos deportivos |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Reconoce las reglas del baloncesto
* Comprende la lógica del juego baloncesto
 | * Ejecuta técnicas del baloncesto
* Juega en equipo
* Realiza prácticas de resistencia
 | * Participa en las tareas grupales
* Enseña a otros las técnicas del baloncesto
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 4. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:* · La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.

5. ESTRATEGIAS AFECTIVASAyudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.

6. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: * Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general. FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, dvd. MATERIAL DIDÁCTICO: Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles. | Explicación teórico-práctica del docente.Consultas.Trabajo en parejas.Sustentación de trabajos.Realización de talleres. Exposiciones.Presentación de películas y videos. |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| * Participación activa en

Clase.* Consultas y exposiciones.
* Trabajo en equipo.
* Autoevaluación - coevaluación
 | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito de las mismas.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo. Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos. Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados. | Todas las clases durante cada periodo.Una vez por periodo. Una por periodo, se presenta de forma individual. Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases. Una vez al finalizar el periodo académico. |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 2º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | Entregar trabajo escrito sobre las capacidades condicionales Presentar práctica de resistencia aeróbicaReconocer las normas del baloncesto y su aplicación en un partido | Realizar exposición sobre las capacidades condicionales. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 3**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cuál es la importancia de los deportes de cooperación oposición en el desarrollo de las relaciones interpersonales? |
| **EJES CURRICULARES:** * Comprendo la necesidad de establecer acuerdos para la práctica de deportes de conjunto
* Controlo la respiración en la ejecución de movimientos técnicos deportivos
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Realizo movimientos técnicos del baloncesto en situaciones de juego
* Reconozco la importancia de los juegos colectivos en el desarrollo social
* Participo sin excederme en las actividades de resistencia aerobica y anaeróbica como el baloncesto
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**1 Apropia las técnicas del baloncesto y su utilización durante el juego. 2 Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. 3 Reconoce las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud. 4 Entiende la lógica del juego de baloncesto para tomar decisiones durante el juego |
| **CONTENIDOS**Baloncesto, habilidades técnicas del baloncesto, lógica de juego del baloncesto. |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Resistencia, resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica
* Fuentes energéticas
 | * Realiza pruebas de resistencia aeróbica
* Realiza los test de resistencia aeróbica
 | * Se esfuerza por hacer las pruebas de resistencia aeróbica
* Anima a sus compañeros a realizar las pruebas de resistencia
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 7. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:· La concentración de la atención.· La planeación del aprendizaje.· La evaluación del propio aprendizaje.8. ESTRATEGIAS AFECTIVASAyudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.· La disminución de la ansiedad. · La propia estimulación. · La medición de nuestra temperatura emocional.9. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: · Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas. · La cooperación con otros. · La empatía con otros. | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general. FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, dvd. MATERIAL DIDÁCTICO: Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles. | Explicación teórico-práctica del docente.Consultas.Trabajo en parejas.Sustentación de trabajos.Realización de talleres. Exposiciones.Presentación de películas y videos. |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| * Participación activa en

Clase.* Consultas y exposiciones.
* Trabajo en equipo.
* Autoevaluación - coevaluación
 | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito de las mismas.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo. Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos. Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados. | Todas las clases durante cada periodo.Una vez por periodo. Una por periodo, se presenta de forma individual. Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases. Una vez al finalizar el periodo académico. |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 2º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área. Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | Entregar trabajo escrito estableciendo las diferencias entre los métodos de entrenamiento de la resistenciaPresentar práctica o test de cooperRealizar cuadro comparativo entre los diferentes tipos de resistencia y su presencia durante el ejercicio anaeróbico y aerobico | Realizar exposición de los métodos de entrenamiento de la resistencia. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 4**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal desde la práctica del voleibol? |
| **EJES CURRICULARES:** * Cuido mi postura corporal
* Realizo actividades físicas en condiciones y espacios seguros
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Interpreto las señales reglamentarias del voleibol y las respeto.
* Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento
* Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica del voleibol
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**1 Comprensión de la importancia de una buenas postura para tener una buena salud articular. 2 Comprensión de las características del juego y su puesta en práctica para su realización. 3 Manejo de los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. 4 Preocupación por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. |
| **CONTENIDOS**Voleibol, Mantenimiento físico |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Reconozco las reglas básicas del voleibol
* Conozco la historia del voleibol
 | * Ejecuto los fundamentos básicos del voleibol
* Juego aplicando la lógica interna del voleibol
 | * Participo con agrado en la clase de voleibol
* Me esfuerzo por aprender a jugar voleibol
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 10. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizajemediante:* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.

11. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. * La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.

12. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: * Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general. FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, dvd. MATERIAL DIDÁCTICO: Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles. | Explicación teórico-práctica del docente.Consultas.Trabajo en parejas.Sustentación de trabajos.Realización de talleres. Exposiciones.Presentación de películas y videos. |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| * Participación activa en

Clase.* Consultas y exposiciones.
* Trabajo en equipo.
* Autoevaluación - coevaluación
 | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito de las mismas.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo. Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos. Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados. | Todas las clases durante cada periodo.Una vez por periodo. Una por periodo, se presenta de forma individual. Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases. Una vez al finalizar el periodo académico. |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 2º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| 1. Al finaliza cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continua con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. **Criterios de evaluación y promoción** del SIEE)

A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. | Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | Presenta exposición sobre los diferentes tipos de recuperación des pues del ejercicioEntrega consulta sobre las reglas del voleibolDemuestra durante el juego el conocimiento de las reglas de voleibol |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |