|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | Educación Física | **CURSO** | Undécimo |
| **DOCENTE** | Julián Salazar | **PERIODO** | Primero |
| **FECHA DE INICIO** | 29 de enero de 2024 | **FECHA DE TERMINACIÓN** | 3 de mayo de 2024 |

1. **FASE ENTRADA**

**MOTIVACIÓN**

1.1 Reunión general con el grupo en la cual se hace la presentación general del área de educación física, se socializa el deporte que se trabajará en el periodo, en el caso del primer periodo se desarrollarán actividades para la elaboración y puesta en práctica de un plan individual de actividad física. Se informa sobre los criterios para la evaluación, los pactos de convivencia para que la clase esté enmarcada en el respeto y esto genere una convivencia optima, resolver inquietudes de los estudiantes.

* 1. Orientaciones para realizar un plan individual de preparación física presentar trabajo escrito en la cuarta semana del periodo.

1. **FASE DE ELABORACIÓN**
   1. Aplicación de test de la condición física.
   2. Repaso de los reglamentos de los deportes de base: fútbol, fútbol de salón, voleibol, baloncesto.

El trabajo escrito sobre el plan individual, debe contener los siguientes componentes:

* Datos generales del estudiante, nombres completos, edad, peso, estatura, frecuencia cardiaca en reposo, índice de masa corporal, antecedentes médicos, historial deportivo (si lo tiene), planeación de cuatro semanas y tres sesiones por semana, cada sesión de aproximada de una hora, especificación de las actividades, series, repeticiones y tiempo.
* Objetivo que busca con el plan individual de preparación física, ejemplo: Bajar de peso, desarrollar fuerza, desarrollar la resistencia, desarrollo armónico del cuerpo.
* Evaluación de la condición física actual: Estado actual de las capacidades físicas.

PLAN INDIVIDUAL DE PREPARACIÓN FÍSICA

NOMBRES Y APELLIDOS \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_\_\_ PESO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ESTATURA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ANTECEDENTES DEPORTIVOS\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ANTECEDENTES DE SALUD\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mes 1 | | Semana 1 | |
| Sesión 1 | Sesión 2 | | Sesión 3 |
| Se deben incluir las suficientes actividades para una hora de ejercicios físicos.  Describir el tipo de actividades en cada sesión especificando tiempo, series y repeticiones.  Ejemplo: sentadillas  Tiempo: 5 minutos  Series: 5  Repeticiones: 10  Descanso entre series: 15 segundos. |  | |  |

1. **FASE DE SALIDA**. Evaluación, refuerzo o planes de mejoramiento.
   1. **Evaluación:**

Criterios generales: Puntualidad en el inicio de clase, participación activa en clase, demuestra respeto por los compañeros y la comunidad educativa en general, presenta los trabajos escritos a tiempo, en orden y en forma adecuada, sustenta los trabajos y consultas asignados, uso correcto del uniforme de educación física, buen aseo y presentación personal, autoevaluación de los desempeños, sentido de pertenencia institucional, logros deportivos municipales, departamentales y nacionales, participación en las escuelas de formación deportiva, uso correcto y cuidado del material y las instalaciones deportivas, espíritu de superación personal.

Criterio específico:

1. Realiza un recorrido de 50 mts. En velocidad, (tiempo ideal: 9.00 segundos damas y 7.30 segundos varones). Esta prueba se realiza
2. Elaboración, puesta en práctica de una sesión y sustentación del plan individual de actividad física.
3. En grupos preparar presentación y exposición de la reseña histórica, fundamentos y reglas del deporte asignado.
4. Participación activa en las clases de educación física.
5. Valoración según los resultados de los test físicos.
6. Apoyo a los proyectos institucionales del área de educación física.

3.2 **EVALUACIÓN BIMESTRAL: S**emana 11 del periodo (Prueba de resistencia 2000 metros (tiempo ideal para desempeño superior 9.30 minutos damas y 7.30 minutos varones). Según sea el tiempo obtenido se le asigna la nota.

**3.3 AUTOEVALUACIÓN:**

Cada estudiante deberá tener este formato para la autoevaluación, se socializará y se diligenciará en la semana 12 del periodo.

Marca con una (X) la valoración correspondiente según el desempeño.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIO** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Realizo las consultas propuestas en clase y las presento de forma clara y ordenada. |  |  |  |  |  |
| Contribuyo con mi buen comportamiento en el desarrollo de las clases. |  |  |  |  |  |
| Soy respetuoso con todos los integrantes de la comunidad educativa |  |  |  |  |  |
| Soy cuidadoso de mi higiene personal. |  |  |  |  |  |
| Porto completo y en buenas condiciones de aseo el uniforme de educación física |  |  |  |  |  |
| Cuido las instalaciones y el material de educación física y deportes |  |  |  |  |  |
| Asisto puntualmente a clase de acuerdo con los horarios establecidos. |  |  |  |  |  |
| Presento oportunamente mis trabajos y tareas de acuerdo con las fechas establecidas. |  |  |  |  |  |
| Participo activamente en clase contribuyendo al buen desarrollo de la misma. |  |  |  |  |  |
| Me esfuerzo para mejorar cada día en el aspecto físico y personal |  |  |  |  |  |

**3.4 COEVALUACIÓN:** Cada estudiante socializa en plenaria las valoraciones de la auto-evaluación. Los compañeros participan con mucho respeto ofreciendo una valoración cualitativa, identificando las fortalezas y los aspectos susceptibles de mejora del proceso que llevan a cabo los compañeros.

**3.5 PLANES DE MEJORAMIENTO:**

El estudiante que no logre las competencias básicas se le recomienda las siguientes actividades:

1. Elaborar y sustentar trabajo escrito sobre plan individual de preparación física.
2. Realizar actividades deportivas que desarrollen la resistencia y la velocidad y demostrar en la ejecución de prueba de 2000 metros y de 50 metros en el tiempo asignado.
3. Practicar y demostrar ante el docente de educación física actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.
4. Dominio de habilidades básicas del fútbol.
5. Reconocer que ha fallado y hacer un plan personal de mejoramiento.

**Situaciones especiales:** El estudiante debe presentar excusa por escrito firmada del acudiente en caso de no portar el uniforme correcto y en caso de enfermedad o incapacidad. En el caso de incapacidades a largo plazo debe apoyar con las monitorías, elaboración de trabajo escrito y sustentación del mismo. Los celulares serán decomisados si son usados en la hora de clase sin autorización. Estudiante que no se presente en uniforme de educación física se le asignará trabajo escrito para la clase. Estudiante que reincida en las faltas se le asignarán los correctivos pedagógicos según el manual de convivencia.

Para constancia que se dio a conocer la guía, firma docente y representante del grupo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma docente Firma representante de grupo