

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 1		Atletismo		GRADO: 6º		
		Diligenciar formato de salud. Reconozco las generalidades en el atletismo y practico reconociendo su importancia a para la salud. Valoro y comprendo la importancia de una efectiva preparación física básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física • Lúdica motriz • Ejecutar con facilidad desplazamientos y movimientos a diferentes ritmos y direcciones. • Adquirir conocimiento de las diferentes pruebas de atletismo. 	PDF, pagina web edukinetics.jimdo.com, televisor, computador, cuaderno de actas, acta general de planeación de clase para el año.	<p>ADAPTACION</p> <p>Juego de nombres.</p> <p>Introducción, taller toma frecuencia cardiaca.</p> <p>Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación.</p> <p>Aspectos de seguridad en la clase.</p> <p>Diligenciar formato de salud y aplicar acta de inicio.</p>	1
		INICIACIÓN Aplicación de test de entrada, test de ingreso.	<p>Competencia motriz:</p> <p>Lograr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo motor • Técnicas del cuerpo • Lograr un desarrollo satisfactorio de las capacidades físicas y habilidades motrices y básicas. • Desarrollar habilidades y destrezas gimnásticas básicas. • Gustar de actividades motrices y recreativas 	Televisor, computador, cuaderno de actas, colchonetas, bastones, tubos, sogas.	Test de salto horizontal, vertical, abdominales, dorsales, potencia, luc leger.	2

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
			compartidas. • Utilizar su cuerpo para crear alternativas de movimiento. • Desarrollar habilidades básicas con sogas, clavos, aros, cintas.			
			<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalidades. • Clasificación del atletismo: pruebas de pista y de campo. • Adquiere conocimiento de las diferentes pruebas de atletismo. 	Cal, cronómetros, video, pagina web edukinetics.jimdo.com	<ul style="list-style-type: none"> • Salidas altas, bajas, medias. • Cross country. 	3
			Aplicar juegos que desarrollen velocidad de reacción.	Cinta, sillas, cal, cronometro, video, estafeta o testigo.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes juegos pre deportivo y atlético en donde practique actividades de velocidad 50 y 75 metros planos, postas 4 x 50. 	4
			Aplicación de técnicas y tácticas de carrera y su recuperación activa y pasiva.	Señales de tránsito, brazaletes, pitos, cronómetros.	<ul style="list-style-type: none"> • fartlek • interval trayner. 	5
			Prueba de resistencia.	Cronometro, frecuencia cardiaca, recurso humano para	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia 1000 metros. 	6

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
				toma de frecuencia cardiaca.		
			Resistencia y control respiratorio en piscina.	Vestido de baño, tablas, gusanitos.	Resistencia y pruebas en piscina.	7
			Comités y funciones del comité de Juzgamiento.	Banderines, pitos, cronómetros.	Juzgamiento, mesa, cronometradores, jueces línea, llegada.	8
			Jueces de ruta.	Banderines, pitos, cronómetros.	Juzgamiento.	9
			Realizar prueba atlética.	Banderines, pitos, cronómetros.	Prueba atlética.	10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 2		Gimnasia		GRADO:		6º
		Inducción, normas de secuencia en la clase, uniforme, puntualidad, asistencia, diario de campo, materiales de clase, monitores de aula, salidas pedagógicas.	Reconozco y valoro la práctica de gimnasia y clasifico gimnasia básica, cualidades físicas, manos libres, ritmo, trabajo con elementos, organización de grupos gimnásticos. Inicio la fase de adaptación en gimnasia de piso.	PDF, pagina web edukinetics.jimdo.com, televisor, computador, cuaderno de actas, acta general de planeación de clase para el año.	<ul style="list-style-type: none"> Decidir normas de seguridad y de evaluación para el módulo de gimnasia. 	1
			Gimnasia: <ul style="list-style-type: none"> Diferentes ejercicios de agilidad y de destreza. Juegos dirigidos. Gimnasia básica. 	Colchonetas, sogas, bastones, costales, aros, tubos, palos de escoba, clavav.	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de diferentes juegos pedagógicos en donde desarrollan habilidades y destrezas. Competencias por grupos. Ejercicios gimnásticos sobre colchonetas en forma individual, por parejas o en grupo. 	2
			<ul style="list-style-type: none"> Posiciones invertidas. Posiciones semi-invertidas. Parejas. 	Colchonetas, sogas, bastones, costales, aros, tubos, palos de escoba, clavav.	<ul style="list-style-type: none"> Media luna. Pasa de manos, rollo, metodología y estrategias para lograrlo. 	3
			<ul style="list-style-type: none"> Rollo adelante Rollo atrás. Rollo con compañero. 	Colchonetas pequeñas y grandes.	Rollo de tarima a piso. Rollo en parejas, tijeras. Rueda en parejas sobre colchoneta.	4
			<ul style="list-style-type: none"> Diferentes ejercicios con 	Sogas.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios con cuerdas, sogas, 	5

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
			cuerdas individuales y con pareja.		clavas, cintas.	
			Gimnasia: <ul style="list-style-type: none"> Diferentes ejercicios de agilidad y de destreza. Juegos dirigidos. Gimnasia básica. 	Aros, sogas, sillas.	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de diferentes juegos pedagógicos en donde desarrollan habilidades y destrezas. Competencias por grupos. Ejercicios gimnásticos sobre colchonetas en forma individual, por parejas o en grupo. Pasa de manos, rollo, metodología y estrategias para lograrlo. 	6
			<ul style="list-style-type: none"> Posiciones invertidas. Posiciones semi-invertidas. Parejas. 	Minitramp. Colchonetas.	<ul style="list-style-type: none"> Media luna. 	7
			<ul style="list-style-type: none"> Kip de nuca Kip de manos. 	Colchonetas.	Métodos de kip de nuca, kip con manos, kip en tríos.	8
			Aplicara evaluación de procesos.	Formato evaluación.		9
			Entrega de notas definitivas.			10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 3		predeportivos		GRADO:		6º
			ADAPTACION Bienvenida. Acuerdos de evaluación.	PDF, pagina web edukinetics.jimdo.com, televisor, computador, cuaderno de actas, acta general de planeación de clase para el año.	Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud y aplicar acta de inicio.	-Decidir normas de seguridad y de evaluación para el módulo de gimnasia.
			Realizo y aplico técnicamente los juegos pre deportivos con balón.	Televisor, computador, balones de volibol, red de volibol.	Presentación de juegos pre-deportivos con balones, preparar exposición. Identificación de proceso.	2
			Adaptación al volibol	Conos, red, balones, colchonetas.	Lanzar, atrapar, posición básica, practica técnica, antebrazos, dedos.	3
			Iniciación al Volibol	Conos, red, balones, colchonetas.	Saques, juegos en parejas, tríos, 4, 5, 6 estudiantes.	4
			Adaptación al Baloncesto	Televisor, computador, balones de baloncesto y de caucho.	Habilidades básicas con balón. Lanzar y atrapar con técnica. Pase alto, medio, bajo. Dominio de balón.	5

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
			Iniciación al Baloncesto	Balones de baloncesto, cesta, cronometro, sogas.	Juego en parejas, tríos, pre-deportivos y juego 4 vs 4, 5 vs 5.	6
			Adaptación al Balonmano	Conos, pista plio métrica, balones.	Adaptación a la técnica y juego pre-deportivo de balonmano con variantes según lo observado.	7
			Iniciación al Balonmano	Conos, pista plio métrica, balones, sogas, aros.	Preparación física general con sogas, aros, balones.	8
			Diligenciar evaluación.	Formato evaluación.	Presentar, diligenciar evaluación.	9
			Sustentaciones y evaluación.	De acuerdo a la necesidad.	Exposición sobre tácticas del baloncesto.	
			Sustentaciones y entrega de notas.	Computador, televisor, carteleras u otros.	Exposiciones sobre tácticas del baloncesto.	10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 4		Natación		GRADO: 6º		
			ADAPTACION Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud y aplicar acta de inicio.	PDF, pagina web edukinetics.jimdo.com, televisor, computador, cuaderno de actas, acta general de planeación de clase para el año.	Enseñar a tomar la frecuencia cardiaca. Aplicar test de entrada.	1
			Adaptación y seguridad acuática		Saltos, camillaje, salvamento por extensión, salvamento cuerpo a cuerpo.	2
			Desplazamientos con elementos boyantes, estilos de seguridad, supino ventral y supino dorsal con patada simétrica y asimétrica. Iniciación a estilo espalda.		Con tabas y gusanitos desarrolla desplazamientos boca arriba con una patada constante y continua.	3
			Estilo espalda. Manejo de		Estilo espalda.	4

SILABO**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
			apnea, saltos y bloqueo de seguridad.			
			Wáter polo.	Canchas, balón.	Juegos acuáticos.	5
			Mono aleta.	Aletas.	Juegos acuáticos.	6
			Brazada de estilo espalda I	Tabla, gusanito.	Practica de brazada de estilo espalda de forma continua.	7
			Adaptación a estilo libre.	Tabla, gusanito.	Patada, rólido, avance, fase aérea, fase sub acuática.	8
			Iniciación a estilo libre.	Tabla, gusanito.	Brazada de avance y conteo. Palma sobre palma. Rolido y nado de medio lado.	9
			Evaluación y entrega de notas.	Tabla, gusanito.	Aplicar evaluación del proceso visto.	10