|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | Educación Física | **CURSO** | Octavo |
| **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 el fútbol y preparación física general, 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. Elaborar trabajo escrito con los siguientes componentes: Nombre, edad, peso estatura, registrar los antecedentes deportivos, los antecedentes de salud**.**

Consultar los beneficios de la actividad física, consultar fundamentos y reglas del fútbol y describirlos, presentar en la sexta semana del periodo.

1. **FASE DE ELABORACIÓN**
   1. El calentamiento, su importancia y forma correcta de hacer el calentamiento.
   2. Aplicación de test de la condición física.
   3. Actividades específicas para el desarrollo de habilidades deportivas y físicas.

Caminar hacia adelante y hacia atrás conduciendo un balón, correr hacia adelante conduciendo un balón, conducir un balón en zig -zag a través de unos conos.

Pases: pasar un balón alternando pierna derecha e izquierda

Pateo: patear un balón hacia un lugar determinado alternando pierna derecha e izquierda.

Dominio de balón golpeándolo con los pies y los muslos sin dejarlo caer al suelo.

Ejercicios de resistencia.

Ejercicios de velocidad.

Ejercicios de fuerza

Ejercicios de flexibilidad

* 1. Aplicación de las reglas de fútbol en situación real de juego.
  2. Video sobre fundamentos y reglamento del fútbol.

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.

Criterios específicos de evaluación:

El trabajo en equipo será fundamental en la valoración del periodo, se organizarán por grupos de trabajo y deben demostrar el apoyo entre ellos y el avance en los procesos,

Realiza un recorrido de 50 mts. En velocidad, (tiempo ideal: 9:30 segundos damas y 8:30 segundos varones)

Pateo de precisión a portería tres pateos con pierna derecha, dos con pierna izquierda,

Dominio de balón golpeándolo consecutivamente con pies, muslos, y cabeza sin dejarlo caer. (Número ideal de repeticiones 40 para estudiantes de la escuela de fútbol y fútbol sala, 20 para hombres y 10 para mujeres)

Conducción de balón superando 10 conos en línea recta de ida y regreso, sin tocar los conos con el balón, sin pasar sobre los conos. Tiempo ideal 14 segundos para los hombres, 20 segundos para mujeres.

Participación activa en las clases de educación física.

3.2 **EVALUACIÓN TRIMESTRAL:**  Semana 11 del periodo (Prueba de resistencia 1600 metros (tiempo ideal 7.30 minutos damas y 6.00 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 |  |  |  |  |  |
| Porto completo y en buenas condiciones de aseo el uniforme de educación física |  |  |  |  |  |
| Cuido las instalaciones y el material de educación física |  |  |  |  |  |
| 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, que contenga definición de educación física, beneficios de la educación física, fundamentos del fútbol, reglas básicas del fútbol.
2. Realizar actividades deportivas que desarrollen la resistencia y la velocidad y demostrar en la ejecución de prueba de 1600 metros y de 50 metros en el tiempo asignado.
3. Practicar y demostrar ante el docente de educación física fundamentos básicos del fútbol como dominios, pases, conducción y pateo.
4. 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