|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | Educación Física | **CURSO** | Décimo |
| **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 fundamentos y reglas del fútbol, hacer una breve descripción de cada uno de los fundamentos del fútbol en un trabajo escrito, describir las reglas básicas, para 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.

Desplazamientos en diferentes direcciones y a variadas velocidades, combinar los desplazamientos, conduciendo un balón.

Pases: pasar un balón alternando pierna derecha e izquierda a determinado lugar.

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

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

Ejercicios de resistencia.

Ejercicios de fuerza

Ejercicios de velocidad.

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 la evaluación del periodo:

1. 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.
2. Realiza un recorrido de 50 mts. En velocidad, (tiempo: 8:30 segundos damas y 7:30 segundos varones).
3. Valoración según los resultados de los test físicos.
4. Pateo de precisión a portería alternado pierna derecha e izquierda
5. Dominio de balón golpeándolo consecutivamente con pies, muslos, y cabeza sin dejarlo caer. (Número ideal de repeticiones 50 para estudiantes de la escuela de fútbol y fútbol sala, 20 para hombres y 10 para mujeres)
6. 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 12 segundos para los hombres, 16 segundos para mujeres.
7. Participación activa en las clases de educación física.
8. 3.2 **EVALUACIÓN TRIMESTRAL: S**emana 11 del periodo (Prueba de resistencia 2000 metros (tiempo ideal 9.30 minutos damas y 8.30 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. |  |  |  |  |  |
| soy cuidadoso de mi higiene personal. |  |  |  |  |  |
| 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 PLAN DE MEJORAMIENTO:**

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

1. Elaborar y sustentar trabajo escrito sobre fundamentos y reglas del fútbol.
2. Ejecutar fundamentos básicos del fútbol
3. Realizar actividades deportivas que impliquen resistencia, velocidad y demostrar en la ejecución de prueba de 2000 metros y de 50 metros en el tiempo estipulado en la presente guía.
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 (presentar copia del concepto médico) 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