

PLAN DE CLASE 1				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
				FECHA HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Condición física inicial – beneficios de una buena condición física – ficha médica – importancia de la inspección médica – objetivos de la inspección médica – condición física y su relación con la salud – beneficios de realizar ejercicios físicos.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de condición física. - Reconoce beneficios de una buena condición física. - Analiza el concepto de ficha médica. - Analiza el concepto de inspección médica. - Toma conciencia sobre la importancia de la realización de la inspección médica. - Comprende el objeto de la inspección médica. - Analiza el concepto de salud.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define condición física. 2 Enumera beneficios de la condición física. 3 Define ficha médica. 4 Explica en que consiste la inspección médica. 5 Conoce la importancia de la realización de la inspección médica. 6 Explica el objetivo de la inspección médica. 7 Conoce el beneficio de los ejercicios físicos.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre la condición física inicial. - Respetamos las diferentes opiniones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos detenidamente la información sobre condición física inicial - objetivos - beneficios - inspección médica y su importancia. - Debatimos entre todos en un marco de respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos individualmente los ejercicios disponibles en el texto. - Corroboramos y entregamos al docente para su verificación y registro. 	

PLAN DE CLASE 2				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
				FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Actividad física y entrenamiento – concepto – duración – tipos – ejemplo de actividad física – causas de la inactividad física – fases de actividad física – causas de la inactividad física – fases del entrenamiento – tipos de entrenamiento – duración – frecuencia cardíaca.	
CAPACIDAD				
<p>- Analiza el concepto de la actividad física - Analiza el concepto de entrenamiento - Analiza el concepto de frecuencia cardíaca. - Identifica tipos de actividad física. - Analiza causas de la inactividad física. - Identifica tipos de entrenamiento. - Analiza la duración de un entrenamiento. - Identifica fases del entrenamiento.</p> <p>- Analiza como es la sesión de un entrenamiento. - Analiza cuanto tiempo hay que entrenar al día.</p>				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	<ol style="list-style-type: none"> 1 Define actividad física. 2 Define entrenamiento. 3 Define frecuencia cardíaca. 4 Menciona tipos de actividad física. 5 Enumera tipos de la inactividad física. 6 Menciona tipos de entrenamiento. 7 Explica la duración de un entrenamiento. 8 Enumera fases de entrenamiento. 9 Explica el tiempo de entrenamiento al día. 			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la actividad con el saludo y el control de la lista. - Dialogamos sobre la actividad física y el entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestamos atención a la explicación del docente sobre la actividad física y el entrenamiento. - Leemos la información en el material de apoyo y aclaramos las dudas con el/ la docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos las preguntas de las actividades de evaluación. - Presentamos para su verificación y registro. - Comentamos con los demás lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 3				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
				FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Calentamiento: Concepto – Duración – Efectos sobre el organismo – Función – Fases – tipos de ejercicios de calentamiento – trote – coordinación.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de calentamiento. - Analiza el efecto del calentamiento sobre el organismo. - Identifica las funciones del calentamiento. - Identifica los tipos de ejercicios de calentamiento. - Identifica las fases del calentamiento. - Analiza el concepto de trote. - Analiza el concepto de coordinación.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define calentamiento. 2 Define coordinación. 3 Define trote. 4 Enumera las funciones del calentamiento. 5 Enumera tipos de ejercicios de calentamiento. 6 Define coordinación.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Nos saludamos y conversamos sobre el calentamiento. - Fijamos las pautas de convivencia durante la clase.	- Con el/la docente hacemos una lectura explicada de la información referente al calentamiento - duración - efectos - fases - tipos - trote y coordinación. - Participamos realizando preguntas y comentando sobre el tema en el marco del respeto.		- Completamos los ejercicios referentes al tema. - Consultamos las respuestas y realizamos las modificaciones según haga falta. - Entregamos al docente para su corrección y anotación.	

PLAN DE CLASE 4				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Resistencia aeróbica y anaeróbica: concepto – beneficios de la resistencia aeróbica y anaeróbica – deportes aeróbicos y anaeróbicos – ejercicios aeróbicos y anaeróbicos – tipos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de resistencia aeróbica. - Analiza el concepto de resistencia anaeróbica. - Identifica beneficios de ejercicios aeróbicos. - Identifica beneficios de ejercicios anaeróbicos. - Analiza los ejercicios aeróbicos y los ejercicios anaeróbicos. - Identifica deportes aeróbicos y anaeróbicos. - Identifica tipos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. - Analiza tipos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define resistencia aeróbica. 2 Define resistencia anaeróbica. 3 Enumera beneficios de los ejercicios aeróbicos. 4 Enumera beneficios de los ejercicios anaeróbicos. 5 Define ejercicios aeróbicos. 6 Define ejercicios anaeróbicos. 7 Menciona deportes aeróbicos. 8 Enumera deportes anaeróbicos. 9 Distingue ejercicios aeróbicos de ejercicios anaeróbicos.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nos saludamos y con el docente conversamos sobre la resistencia aeróbica y anaeróbica. - Practicamos las pautas de convivencia y actitud de empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestamos atención a la explicación del docente sobre la resistencia aeróbica y anaeróbica. - Realizamos preguntas, emitimos comentarios en un marco de respeto. - Leemos la información del texto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos las actividades en forma individual, los comparamos entre pares y entregamos para su verificación y registro. - En forma oral expresamos la importancia de la resistencia aeróbica y anaeróbica. 	

PLAN DE CLASE 5				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	El ritmo – concepto – como trabajar el ritmo – clasificaciones – gimnasia aeróbica – gimnasia rítmica – concepto.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de ritmo. - Analiza el concepto de gimnasia rítmica. - Analiza el concepto de gimnasia aeróbica. - Realiza ejercicios rítmicos con diferentes movimientos corporales. - Realiza en grupo una geografía de gimnasia aeróbica.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Explica el concepto de ritmo. 2 Define gimnasia rítmica. 3 Define gimnasia aeróbica. 4 Ejecuta correctamente los ejercicios de gimnasia rítmica. 5 Se integra al grupo en el trabajo rítmico colectivo. 6 Practica en grupo la geografía de gimnasia aeróbica. 7 Realiza con precisión la coreografía.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludamos entre todos y damos inicio a las actividades. - Hablamos sobre el ritmo - como trabajar y su clasificación. - Ponemos en práctica la actividad de escucha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Damos lectura a la información sobre el ritmo. - Marcamos y extraemos los puntos relevantes así como los términos por aclarar. - Ampliamos con la explicación del docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - Respondemos las preguntas. - Leemos en voz alta para comparar y verificar las respuestas. - Compartimos con los otros lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 6				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Coordinación - concepto - clasificación - importancia - ventajas - actividades recomendadas.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de coordinación. - Identifica tipos de coordinación. - Analiza importancia de la coordinación. - Nombra las ventajas de la coordinación. - Analiza las actividades recomendadas para una buena coordinación. - Practica ejercicios de coordinación.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define coordinación. 2 Enumera tipos de coordinación. 3 Explica la importancia de la coordinación. 4 Menciona actividades recomendadas para una buena coordinación.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la clase en un ambiente agradable. - Según las orientaciones del docente, realizamos un breve relato, sobre la coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos detenidamente la información sobre la coordinación - concepto - clasificación - importancia - ventaja y actividades recomendadas. - Escuchamos la explicación de el/la docente y realizamos preguntas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos las actividades de evaluación. - Realizamos un control entre pares para la entrega de verificación y registro. - Expresamos la importancia del tema aprendido. 	

PLAN DE CLASE 7				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Condición física y salud.	TEMA	Actividades físicas - concepto - beneficios - Recomendaciones - Clasificación.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de actividad física. - Analiza beneficios de la actividad física. - Identifica las recomendaciones para la práctica de actividades físicas.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define actividad física. 2 Enumera los beneficios de la actividad física. 3 Menciona las recomendaciones para la práctica de actividades físicas.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre actividades físicas. - Indicamos las pautas de comportamiento durante la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos sobre la actividad física, concepto - beneficios - recomendaciones y la clasificación. - Demostramos interés a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos las dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Comprobamos las respuestas y luego presentamos para su control y registro. 	

PLAN DE CLASE 8				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Carrera de fondo – concepto – fases – reglas – tipos de salidas – tipos de carreras de fondo – maratón.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de carrera de fondo. - Identifica las fases – reglas, tipos de salida y tipos de carrera. - Practica los tipos de salida en la carrera.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define carrera de fondo. 2 Menciona las fases de una carrera de fondo. 3 Enumera las reglas de la carrera de fondo. 4 Realiza con precisión la salida en la carrera.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Nos saludamos y participamos compartiendo las ideas referente a la carrera de fondo planteando por el/la docente.	- Escuchamos las orientaciones de el/la docente referente a la carrera de fondo. - Ampliamos leyendo el texto. - Aclaremos las dudas con el/la docente.		- Completamos las actividades de evaluación, comparamos las respuestas, modificamos cuando no corresponden. - Entregamos para su control y anotación. - Compartimos con los demás lo aprendido.	

PLAN DE CLASE 9				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Lanzamiento de disco – Concepto – reglas – Fases – Cualidades físicas.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de lanzamiento de disco. - Identifica las cualidades físicas del lanzador de disco. - Practica el lanzamiento de disco teniendo en cuenta las reglas.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Conceptualiza lanzamiento de disco. 2 Interpreta las reglas del lanzamiento de disco. 3 Enumera las fases del lanzamiento de disco. 4 Enumera las capacidades físicas necesarias para la práctica del lanzamiento de disco. 5 Realiza adecuadamente el lanzamiento de disco.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nos saludamos entre todos. - Conversamos sobre el atletismo (Lanzamiento de disco). 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos detenidamente la información sobre el lanzamiento de disco concepto - reglas - fases y cualidades físicas. - Emitimos comentarios en un marco de respeto. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Presentamos para su control y anotación. - Expresamos en forma oral lo aprendido. 	

PLAN DE CLASE 10				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Salto alto – Concepto – Reglas – Fases – Estilos – Cualidades físicas.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto del salto alto. - Identifica las reglas y las fases del salto alto. - Identifica las cualidades físicas del atleta en salto alto. - Practica el salto alto.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Interpreta el concepto del salto alto. 2 Enumera las reglas del salto alto. 3 Identifica las fases del salto alto. 4 Menciona las cualidades físicas del atleta en salto alto. 5 Efectúa el salto correctamente.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con el saludo. - Conversamos sobre el salto alto. - Recordamos las pautas de comportamiento y relacionamiento durante la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nos informamos sobre el salto alto concepto - reglas - fases - estilos y cualidades físicas. - Subrayamos los términos desconocidos. - Atendemos la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos las dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Respondemos las preguntas. - Comprobamos los resultados y entregamos para su corrección y registro. 	

PLAN DE CLASE 11				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Vóley: Concepto – objetivos – reglas básicas – cualidades físicas – arbitraje.	
CAPACIDAD				
- Participa en actividades para el desarrollo de su condición física. - Analiza el concepto de vóley. - Identifica las reglas del vóley. - Nombra las cualidades físicas del voleibolista. - Analiza el arbitraje del vóley. - Acepta el reto de compartir con otros sin actitud de rivalidad. - Demuestra actitud de solidaridad antes, durante y después del encuentro deportivo.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Conceptualiza vóley. 2 Enumera las reglas del vóley. 3 Conoce las cualidades físicas necesarias para la práctica del voleibol. 4 Interpreta correctamente las reglas de juego del vóley. 5 Participa en el juego de voleibol respetando las reglas. 6 Acata las sanciones técnicas del árbitro.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
- Nos saludamos, conversamos sobre el voley. - Indicamos las pautas de comportamiento durante la clase y mantenemos la actitud democrática.	- Leemos sobre el voley - concepto - objetivo - reglas - cualidades físicas y arbitraje. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos las dudas.		- Completamos los ejercicios de evaluación. - Comparamos las respuestas. - Expresamos la importancia del tema (voley).	

PLAN DE CLASE 12				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Excursión y campamento – concepto – tipos de excursión y campamento – reglas para un campamento, beneficios de la práctica de la excursión – actividades de un campamento – como organizar un campamento.	
CAPACIDAD				
<ul style="list-style-type: none"> - Analiza el concepto de excursión. - Analiza el concepto de campamento. - Identifica tipos de excursión y campamento. - Analiza las reglas para un campamento. - Analiza los beneficios de la práctica de la excursión. - Nombra las actividades de un campamento. - Analiza cómo organizar un campamento. - Organiza un campamento. 				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	<ul style="list-style-type: none"> 1 Define excursión. 2 Define campamento. 3 Enumera tipos de campamento. 4 Explica los beneficios de la práctica de la excursión. 5 Conoce las actividades de un campamento. 6 Explica cómo organizar un campamento. 7 Emprende con el grupo de clase una excursión. 			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con el saludo y las normas de convivencia. - Conversamos sobre la excursión y el campamento. - Respetamos la opinión de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos grupos para leer y analizar sobre la excursión - campamento - concepto - tipos de excursión - tipos de campamento - reglamentos - beneficios de la práctica de la excursión - actividades de un campamento y como organizar un campamento. Prestamos atención a la explicación de el/la docente. 		<ul style="list-style-type: none"> - En grupo de trabajo completamos las actividades de evaluación. - Respondemos preguntas verbalmente ¿Qué nos pareció las clase? ¿Emprenderías con el grupo una excursión? 	

PLAN DE CLASE 13				
INSTITUCIÓN	GRADO/ SECC	DOCENTE		TIEMPO
	8vo			FECHA
				HORA
UNIDAD TEMÁTICA	Deporte y Recreación.	TEMA	Senderismo y juego en equipo: - concepto características, tipos y origen del senderismo – motivos para hacer senderismo – concepto de juego en equipo, beneficios del juego en equipo –juegos para fomentar el espíritu en equipo.	
CAPACIDAD				
- Analiza el concepto de juego en equipo. - Analiza el concepto de juego en equipo. - Conoce las características del senderismo. - Reconoce tipos de senderismo. - Analiza el origen del senderismo para hacer senderismo. - Identifica los motivos para hacer senderismo. - Reconoce los beneficios del juego en equipo. - Practica los juegos para fomentar el espíritu del equipo.				
INDICADOR PARTE TEÓRICA	1 Define el concepto de senderismo. 2 Conceptualiza juego en equipo. 3 Enumera las características del senderismo. 4 Clasifica tipos de senderismo. 5 Explica el origen del senderismo. 6 Explica los motivos para hacer el senderismo. 7 Menciona los beneficios del juego en equipo. 8 Participa activamente en los juegos en equipo.			
MOMENTOS DIDÁCTICOS				
INICIO	DESARROLLO		CIERRE	
<ul style="list-style-type: none"> - Saludo inicial. - Conversamos sobre el senderismo y juego en equipo. - Indicamos las pautas de comportamiento durante la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos sobre el senderismo - juego en equipo - características, tipos - origen y beneficios del juego en equipo. - Prestamos atención a la explicación de el/la docente, realizamos preguntas y aclaramos las dudas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Completamos los ejercicios de evaluación. - Comparamos los resultados y luego presentamos para su corrección y registro. 	