

Plan anual - Educación Física - Octavo Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Condición física y salud	- 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.	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.	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.	1. Define 2. Completa 3. Subraya la respuesta correcta 4. Explica 5. Cita Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de la actividad física - Analiza el concepto de entrenamiento - Analiza el concepto de frecuencia cardiaca. - 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. - Analiza como es la sesión de un entrenamiento. - Analiza cuanto tiempo hay que entrenar al día.	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 cardiaca.	1 Define actividad física. 2 Define entrenamiento. 3 Define frecuencia cardiaca. 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.	1. Define 2. Cita 3. Completa 4. Explica 5. Contesta Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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. - Analiza las fases del calentamiento. - Analiza el concepto de trote. - Analiza el concepto de coordinación.	Calentamiento: Concepto – Duración – Efectos sobre el organismo – Función – Fases – tipos de ejercicios de calentamiento – trote – coordinación.	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.	1. Define 2. Une con flecha 3. Elige una de las ideas 4. Encierra en círculo 5. Completa 6. Cita 7. Completa el cuadro Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	Resistencia aeróbica y anaeróbica: concepto – beneficios de la resistencia aeróbica y anaeróbica – deportes aeróbicos y anaeróbicos – ejercicios aeróbicos y anaeróbico – tipos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.	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.	1. Define 2. Explica 3. Completa el cuadro 4. Completa 5. Encierra en círculo 6. Cita Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	El ritmo – concepto – como trabajar el ritmo – clasificaciones – gimnasia aeróbica – gimnasia rítmica – concepto.	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.	1. Define 2. Cita 3. Contesta 4. Completa 5. Encierra en círculo Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- 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.	Coordinación – concepto – clasificación – importancia – ventajas – actividades recomendadas.	1 Define coordinación. 2 Enumera tipos de coordinación. 3 Explica la importancia de la coordinación. 4 Menciona actividades recomendadas para una buena coordinación.	1. Define 2. Explica 3. Contesta 4. Encierra en círculo Tarea de Investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Octavo Grado

UNIDADES		CAPACIDADES		TEMAS		INDICADORES		ACTIVIDADES		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN		TIEMPO
Condición física y salud		- Analiza el concepto de actividad física. - Analiza beneficios de la actividad física. - Identifica las recomendaciones para la práctica de actividades físicas.		Actividades físicas – concepto – beneficios – Recomendaciones – Clasificación.		1 Define actividad física. 2 Enumera los beneficios de la actividad física. 3 Menciona las recomendaciones para la práctica de actividades físicas.		1. Define 2. Contesta 3. Cita 4. Completa Tarea de Investigación		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
				Carrera de fondo – concepto – fases – reglas – tipos de salidas – tipos de carreras de fondo – maratón.		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.		1. Define 2. Completa 3. Cita 4. Marca con una X la respuesta correcta 5. Completa el cuadro Tarea de Investigación		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
				Lanzamiento de disco – Concepto – reglas – Fases – Cualidades físicas.		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.		1. Conceptualizo 2. Completa 3. Cita 4. Une con flechas 5. Encierra en círculo Tarea de Investigación		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
				Salto alto – Concepto – Reglas – Fases – Estilos – Cualidades físicas.		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.		1. Conceptualiza 2. Completa 3. Cita 4. Encierra en círculo Tarea de Investigación		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
Deporte y Recreación		- 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.		Vóley: Concepto – objetivos – reglas básicas – cualidades físicas – arbitraje.		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.		1. Conceptualiza 2. Completa 3. Completa el cuadro 4. Cita 5. Contesta 6. Explica		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
				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.		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 Emrende con el grupo de clase una excursión.		1. Conceptualiza 2. Completa 3. Subraya la respuesta correcta 4. Respondo 5. Cita 6. Escribe 7. Completa el cuadro Tarea de Investigación		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		
				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 del equipo.		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.		1. Conceptualiza 2. Responde 3. Cita		Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios		