

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Condición física y salud	- Analiza el concepto de condición física. - Analiza el concepto de física – deporte y recreación. - Analiza su aptitud física. - Conoce su aptitud.	Condición física inicial – educación física – deporte – recreación y aptitud física.	1 Conceptualiza condición física. 2 Conceptualiza educación física. 3 Conceptualiza deporte. 4 Describe recreación. 5 Conceptualiza aptitud física.	1. Conceptualiza 2. Completa 3. Observa las imágenes 4. Contesta 5. Explica 6. Cita Tarea de investigación	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Coopera para la realización de examen médico. - Comprende la importancia de contar con la inspección médica. - Participa en la prueba de aptitud física. - Conoce las pruebas de aptitud física. - Analiza su estado de salud teniendo en cuenta un resultado médico sobre su condición física inicial para la práctica de las actividades físicas – recreativas y deportivas.	Examen (resultado) Examen médico – prueba de aptitud física (flexión de abdominales – test de burpee – test de 30 y 100 metros).	1 Conceptualiza examen médico. 2 Cuenta con la inspección médica. 3 Valora la importancia de contar con la inspección médica. 4 Realiza con precisión la prueba de aptitud física. 5 Menciona las pruebas de aptitud física. 6 Explica si es apta o no para la realización de las actividades físicas – recreativas y deportivas.	1. Define 2. Completa 3. Contesta 4. Lee el texto, analiza y luego responde las preguntas 5. Responde	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de – calentamiento calentamiento, estiramiento y trote. - Reconoce las partes de un calentamiento. - Analiza la importancia del estiramiento. - Nombra los beneficios del trote. - Participa en el trabajo de calentamiento.	Entrenamiento – concepto – partes – calentamiento – concepto – importancia – estiramiento – concepto – importancia – trote – concepto – beneficios.	1 Conceptualiza calentamiento – calentamiento – estiramiento y trote. 2 Menciona las partes de un calentamiento. 3 Enumera la importancia del calentamiento. 4 Explica la importancia del estiramiento. 5 Elabora una lista de los beneficios del trote. 6 Realiza con precisión el trabajo del calentamiento.	1. Define 2. Completa 3. Completa el cuadro 4. Cita 5. Reúnete con compañeros, menciones, beneficios y cuatro desventajas del trote	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Condición física y salud	- Reconoce el concepto del calentamiento general. - Analiza el concepto del calentamiento específico. - Identifica las fases del calentamiento. - Analiza la duración del calentamiento. - Comprende los beneficios del calentamiento. - Reconoce la diferencia entre calentamiento general y calentamiento específico. - Practica ejercicios de calentamiento.	El calentamiento general y específico - concepto – fases – duración – beneficios y diferencia. - Capacidad	1 Define calentamiento general. 2 Conceptualiza calentamiento específico. 3 Distingue fases del calentamiento. 4 Menciona la duración del calentamiento. 5 Enumera la diferencia entre calentamiento general y calentamiento específico. 6 Realiza con precisión ejercicios de calentamiento.	1. Define 2. Completa 3. Completa el cuadro 4. Cita 5. Responde 6. Marca con un X	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Reconoce el concepto de gimnasia aeróbica. - Analiza la importancia de la resistencia aeróbica. - Reconoce la característica de la resistencia aeróbica. - Identifica tipos de resistencias. - Practica la caminata, el trote, la gimnasia aeróbica y la gimnasia rítmica.	Resistencia aeróbica: Concepto - características – importancia – tipos - trabajos aeróbicos (caminata – trote – gimnasia aeróbica y rítmica).	1. Define resistencia aeróbica. 2. Distingue la importancia de la resistencia aeróbica. 3. Enumera las características de la resistencia aeróbica. 4. Menciona los tipos de resistencia. 5. Realiza con precisión el trote. 6. Realiza con precisión la caminata.	1. Define 2. Completa el cuadro 3. Completa 4. Cita 5. Explica 6. Observa las imágenes y nombra cada una de ellas a que actividad corresponden.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de ritmo. - Analiza cómo trabajar el ritmo. - Conoce las características del ritmo. - Reconoce la clasificación del ritmo. - Analiza el concepto de la flexibilidad. - Reconoce la importancia de la flexibilidad en los deportes. - Identifica los componentes de la flexibilidad. - Analiza cuando se trabaja la flexibilidad. - Comprende los beneficios de la flexibilidad. - Participa en la práctica de flexibilidad. - Practica ejercicios de flexibilidad.	El ritmo y la flexibilidad: concepto – como trabajar el ritmo - características – clasificación del ritmo, importancia de la flexibilidad en los deportes – componentes de la flexibilidad en los deportes – componentes de la flexibilidad – cuando trabajar la flexibilidad – beneficios de la flexibilidad.	1 Define el ritmo. 2 Explica cómo se trabaja el ritmo. 3 Enumera las características del ritmo. 4 Menciona la clasificación del ritmo. 5 Define la flexibilidad. 6 Explica la importancia de la flexibilidad en los deportes. 7 Menciona los componentes de la flexibilidad. 8 Explica cuando se trabaja la flexibilidad. 9 Enumera los beneficios de la flexibilidad. 10 Realiza con precisión los pasos de la coreografía. 11 Realiza con precisión los ejercicios de flexibilidad.	1. Define 2. Completa. 3. Cita 4. Responde 5. Completa el cuadro	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Condición física y salud	- Capacidad el concepto de coordinación. - Conoce para qué sirve la coordinación. - Identifica los tipos de coordinación. - Conoce los beneficios de la coordinación. - Analiza la importancia de la coordinación y el ritmo en el deporte. - Practica ejercicios de coordinación. - Practica ejercicios de coordinación y ritmo en grupo con estimulación sonora (música, palmada, pasos marcados y roces). - Practica la marcha al son del ritmo.	Coordinación y ritmo: concepto tipos de coordinación –para qué sirve la coordinación – beneficios – importancia de la coordinación y el ritmo en el deporte.	1 Define coordinación. 2 Menciona para qué sirve la coordinación. 3 Enumera tipos de coordinación. 4 Clasifica los beneficios de la coordinación. 5 Explica la importancia de la coordinación y el ritmo en el deporte. 6 Ejecuta los ejercicios los ejercicios de coordinación. 7 Demuestra coordinación en la práctica de la estimulación sonora. 8 Marcha correctamente al son del ritmo.	1. Define. 2. Completa. 3. Cita. 4. Responde.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de actividad física. - Reconoce los beneficios de la actividad física. - Analiza el concepto de actividad física deportiva. - Analiza el concepto de actividad física recreativa. - Nombra las recomendaciones para una actividad física.	Actividades deportivas y recreativas – concepto, beneficios – actividades físicas – recreativas y deportivas – recomendadas.	1 Define actividad física. 2 Enumera los beneficios de la actividad física. 3 Define actividad física deportiva. 4 Define actividad física recreativa. 5 Menciona las recomendaciones para una actividad física.	1. Conceptualiza 2. Completa 3. Analiza la siguiente situación y luego responde 4. Cita. 5. Lee el texto, corrige las palabras mal escrita y ciérralas en círculo, luego transcribelas en oración. 6 Recorta y pega	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Deporte y recreación	- Analiza el concepto de atletismo. - Analiza el concepto de carrera de medio fondo. - Analiza el concepto de salto triple. - Reconoce las fases de la carrera de medio fondo 800m. - Nombra los tipos de carreras en atletismo. - Analiza los reglamentos de la carrera de medio fondo 800m. - Nombra las características físicas del atleta para la carrera de medio fondo 800m. - Practica la carrera de medio fondo. - Analiza el reglamento de salto libre. - Identifica las distancias de la carrera de medio fondo. - Reconoce los tipos de saltos en atletismo. - Analiza las cualidades físicas del atleta en salto triple. - Practica salto triple.	Atletismo: Carrera de medio fondo 800m y salto triple (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza de impulso, velocidad, agilidad y coordinación), concepto – fases – reglamentos – distancias en carrera de medio fondo, tipos de carrera – tipos de salto y cualidades físicas.	1 Define atletismo. 2 Define carrera de medio fondo. 3 Define salto triple. 4 Enumera las fases de la carrera de medio fondo 800m. 5 Menciona los tipos de carrera en atletismo. 6 Interpreta las reglas de la carrera de medio fondo 800m. 7 Menciona las características físicas del atleta en medio fondo 800m. 8 Realiza con precisión la carrera de medio fondo 800m 9 Enumera las fases del salto triple. 10 Menciona los tipos de salto triple. 11 Interpreta las reglas del salto triple. 12 Menciona tipos de saltos en atletismo. 13 Enumera las cualidades físicas del atleta en salto triple. 14 Realiza con precisión el salto triple.	1. Conceptualiza 2. Encierra en círculo las fases de la carrera de medio fondo, luego empléalas en oraciones relacionándola con la carrera. 3. Completa. 4. Cita.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto del lanzamiento de jabalina; fuerza, fuerza explosiva, velocidad y coordinación. - Nombra tipos de lanzamientos en atletismo. - Analiza el reglamento del lanzamiento de jabalina. - Analiza el peso de la jabalina (femenina). - Analiza el peso de la jabalina (masculino). - Analiza las cualidades necesarias para el lanzamiento de la jabalina. - Analiza el objetivo del lanzamiento de la jabalina. - Aplica las reglas en la práctica del lanzamiento. - Cooperar en la práctica del lanzamiento.	Atletismo: lanzamiento de jabalina (fuerza, fuerza explosiva, velocidad y coordinación). Concepto – tipos de lanzamientos en atletismo – reglamentos – peso masculino y femenino de la jabalina – cualidades necesarias para el lanzamiento de la jabalina. Objetivos.	1 Conceptualiza lanzamiento de jabalina. 2 Conceptualiza fuerza. 3 Conceptualiza fuerza explosiva. 4 Conceptualiza velocidad. 5 Conceptualiza coordinación. 6 Distingue tipos de lanzamientos de jabalina. 7 Menciona las reglas del lanzamiento de jabalina. 8 Dilucida el peso de la jabalina (masculino) 9 Dilucida el peso de la jabalina (femenino). 10 Interpreta las cualidades necesarias para el lanzamiento de jabalina. 11 Reconoce el objetivo del lanzamiento de jabalina.	1. Define. 2. Completa 3. Cita. 3. Encierra en círculo los tipos de lanzamientos en atletismo. 4. Establece la diferencias 5. Contesta. 6. Subraya 7. Lee y responde 8. Une con flecha	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Deporte y recreación	- Analiza el concepto de fútbol. - Analiza el concepto de preparación física. - Analiza el concepto de preparación táctica. - Analiza el concepto de árbitro. - Identifica las cualidades físicas del futbolista. - Analiza el concepto de arbitraje en el fútbol. - Practica el fútbol. - Acepta el compromiso de competir con los demás sin actitud de rivalidad.	Fútbol – concepto – cualidades físicas – reglamentos – preparación técnica – preparación táctica – arbitraje.	1 Define fútbol. 2 Define preparación técnica. 3 Define preparación táctica. 4 Define arbitraje en fútbol. 5 Menciona las cualidades físicas necesarias para la práctica del fútbol. 6 Participa en juegos recreativos de fútbol. 7 Demuestra una actitud responsable en la actividad deportiva.	1. Conceptualiza 2. Lee el texto, luego responde las preguntas 3. Completo. 4. Encierra en círculo la respuesta correcta 5. Escribe diferencias entre 6. Responde.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de la orientación. - Identifica los beneficios de la orientación. - Valora la importancia de la práctica de actividades en la naturaleza. - Realiza la práctica de actividades en la naturaleza. - Analiza las medidas de seguridad. - Conoce las características de la práctica de la orientación. - Identifica las recomendaciones dadas para la práctica de la orientación. - Asume actitudes de respeto antes y durante de la práctica de orientación.	La orientación en la naturaleza – beneficios – importancia de la práctica de actividades en la naturaleza – medidas de seguridad – características y recomendaciones.	1 Conceptualiza la orientación. 2 Enumera beneficios de la orientación. 3 Explica la importancia de la práctica de la actividad física en la naturaleza. 4 Menciona las medidas de seguridad. 5 Enumera las características de la orientación. 6 Menciona las recomendaciones para la práctica de orientación. 7 Manifiesta la importancia de la práctica de actividades en la naturaleza.	1- Encierra en círculo la letra que antepone a la respuesta correcta. 2. Define. 3. Completa 4. Cita	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	

Plan anual - Educación Física - Noveno Grado

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Deporte y recreación	- Analiza el concepto de paseo – excursión y campamento. - Analiza los lugares donde pueda realizar un paseo. - Analiza cómo organizar un paseo de curso. - Identifica tipos de excursión. - Analiza los requisitos para una excursión. - Identifica los tipos de campamento. - Analiza tipos de carpas para un campamento. - Aprende actividades de recreativas interactuando con el medio ambiente. - Organiza un campamento. - Organiza una excursión.	Paseo – excursión – campamento.	1 Conceptualiza el paseo. 2 Conceptualiza excursión. 3 Conceptualiza campamento. 4 Menciona donde se puede realizar un paseo de curso. 5 menciona tipos de excursión. 6 Enumera los requisitos para una excursión. 7 Menciona tipos de campamentos. 8 Enumera los tipos de carpas para el campamento. 9 Muestra predisposición para el paseo. 10 Manifiesta actitud de respeto antes y durante la excursión. 11 Dirige activamente el campamento.	1. Define 2. Escribe diferencia entre 3. Cita. 4. Completa. 5. Responde.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	
	- Analiza el concepto de fútbol. - Analiza el concepto de preparación física. - Analiza el concepto de preparación táctica. - Analiza el concepto de árbitro. - Identifica las cualidades físicas del futbolista. - Analiza el concepto de arbitraje en el fútbol. - Practica el fútbol. - Acepta el compromiso de competir con los demás sin actitud de rivalidad.	Juego en equipo – concepto – normas – importancia del trabajo en equipo – características – juego limpio.	1 Conceptualiza juego en equipo. 2 Conceptualiza juego limpio. 3 Menciona las normas del juego limpio. 4 Explica la importancia del trabajo en equipo. 5 Enumera las características del trabajo en equipo.	1. Define. 2. Completa. 3. Cita 4. Responde 5- Encierra en círculo la letra que antepone a la respuesta correcta. 6. Lee el texto y luego responde las preguntas. 7. Contesta. 8. Completa.	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno de control de ejercicios	