

Plan anual – Educación Física – Tercer Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 1 Actividad física y salud	1. * Verifica su condición de salud para la práctica de actividades físicas * Conoce los beneficios de la actividades físicas en la mejora de la salud * Utiliza regularmente pruebas simples para evaluar el avance de sus cualidades	1. Condición física Concepto - Componentes - Capacidades - Tipo corporal; Importancia del examen médico inicial; la ficha médica y su contenido - Beneficios de la actividad física 2 alimentación 3.	1. - Explica como la actividad física ayuda a mejorar la salud. - Explica los efectos de la actividad física sobre el cuerpo - Describe su condición física inicial - Describe el contenido de la ficha médica 2.	1. - Define - Cita - Explica - Escribe en los espacios en blanco una X - Escribe diferencia entre	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	2. * Verifica su condición de salud para la práctica de educación física * Reflexiona sobre su condición física inicial * Comprende la importancia de conocer el nivel inicial de su condición física	El calentamiento: * Concepto * Fases * Como realizar un calentamiento 4.	2. - Conceptualiza alimento - Conceptualiza salud - Describe su condición física inicial - Explica la importancia de conocer su condición física inicial - Menciona las actividades recomendadas	2. - Define - Cita - Explica - Encierra en circulo - Une con flecha	2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	* Conoce los beneficios de la actividad física en la mejora de la salud	Primeros auxilios Concepto - Fractura - Tipos de fractura - Tipos de traumatismo - Como afrontar una situación en primeros auxilios - Momentos de solicitar ayuda médica	3. - Explica como la actividad física ayuda a mejorar la salud 3. - Conceptualiza el calentamiento - Menciona las fases del calentamiento - Explica cómo realizar el calentamiento - Practica ejercicios de calentamiento 4.	3. - Define - Cita - Explica - Completa 4. - Define - Cita - Explica	3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	* Analiza el concepto del calentamiento * Identifica las fases del calentamiento * Identifica como realizar un calentamiento 4. * Comprende el significado de primeros auxilios * Aplica los conocimientos básicos en una situación de emergencia(primeros auxilios) * Demuestra una actitud solidaria en momentos de emergencia * Identifica los tipos de traumatismo		- Explica el significado de primeros auxilios - Enumera los conocimientos básicos en una situación de emergencia - Manifiesta la importancia de una actitud solidaria en caso de emergencia	4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios	

Plan anual – Educación Física – Tercer Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 2 Condición física motriz	1. * Analiza conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica * Identifica clase de resistencia * Realiza ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica	1. La resistencia aeróbica y anaeróbica * Concepto * Beneficios * Tipos de resistencia	1. - Define resistencia aeróbica - Define resistencia anaeróbica - Describe la importancia de la resistencia aeróbica - Describe la importancia de la resistencia anaeróbica - Explica los beneficios de la resistencia aeróbica - Explica los beneficios de la resistencia anaeróbica - Explica los efectos de la resistencia aeróbica	1. - Define - Cita - Explica	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	2. * Analiza los conceptos de la velocidad * Practica ejercicios de profundización en la técnica y la táctica por lo menos en un deporte individual atletismo: carrera de velocidad.	2. La velocidad: Concepto, su importancia en el deporte, clasificación - Referencia histórica – Cuando trabajar la velocidad – La velocidad en el deporte - Efectos beneficiosos.	2. - Explica el concepto de velocidad - Describe las modalidades atléticas de velocidad - Practica ejercicios para carreras de velocidad - Ejecuta correctamente los ejercicios específicos de la carreras de velocidad	2. - Define - Cita - Parea según corresponda	2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	3. * Analiza los conceptos de flexibilidad * Realiza ejercicios de flexibilidad * Practica ejercicios de flexibilidad	3. Flexibilidad Concepto – Características – Componentes – Su importancia en el deporte; ejercicios para mejorar la flexibilidad atletismo (carrera de velocidad).	3. - Define flexibilidad - Explica la importancia que tiene la flexibilidad en el deporte y la vida cotidiana - Distingue los ejercicios de flexibilidad de los ejercicios estiramientos	3. - Define - Cita - Explica - Completa	3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	4. * Analiza los conceptos de fuerza * Realiza ejercicios de resistencia muscular localizada con la utilización del propio peso corporal. * Analiza tipos de fuerza * Realiza trabajos de lanzamiento * Analizar la clasificación de lanzamientos	4. Fuerza Conceptos - Tipos de fuerzas – Ejercicios para mejorar la fuerza general – Lanzamientos – Clasificación	4. - Conceptualiza la fuerza - Realiza ejercicios específicos para mejorar la fuerza - Conoce tipos de fuerzas - Realiza ejercicios de lanzamiento - Menciona la clasificación de lanzamiento	4. - Define - Cita - Explica - Recorta y pega imágenes - Completa los recuadros - Compara	4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	5. * Analiza los conceptos de coordinación en el espacio * Practica ejercicios de coordinación * Realiza ejercicios de coordinación – Combinación de ejercicios de coordinación de forma individual – Y grupal.	5. Coordinación en el espacio Concepto – Tipos de coordinación - Componentes.	5. - Define coordinación en el espacio - Explica la importancia de la coordinación en el deporte - Practica ejercicios de coordinación - Realiza ejercicios individuales de coordinación - Ejecuta ejercicios grupales de coordinación	5. - Define - Cita - Explica - Encierra en círculo - Completa	5. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios

Plan anual – Educación Física – Tercer Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 2 Condición física motriz	6. * Analiza el concepto de equilibrio * Practica ejercicios de equilibrio estático y dinámico * Realiza ejercicios de equilibrio estático y dinámico	6. Equilibrio Concepto – Importancia – Tipos de equilibrio – Ejercicios de Equilibrio – Gimnasia de suelo.	6. - Define equilibrio - Explica la importancia del equilibrio en el deporte - Practica ejercicios de equilibrio estático - Practica ejercicios de equilibrio dinámico	6. - Define - Cita - Explica - Marca con una X	6. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A.
	7. Realiza ejercicios de rapidez y precisión para el ajuste de control corporal. * Practica juegos, deportes recreativos y competitivos	7. Agilidad Concepto – Características - Su importancia en el deporte	- Realiza correctamente ejercicios de equilibrio dinámico - Realiza correctamente ejercicios de equilibrio estático	7. - Define - Cita - Explica - Escribe el concepto	Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	8. * Realiza ejercicios siguiendo series rítmicas * Analiza el concepto de ritmo * Practica gimnasia rítmica	8. El ritmo Concepto – Como y cuando se trabaja el ritmo – Clasificación – Ejercicios para ejercitar el ritmo	7. - Define agilidad - Reconoce la importancia de la agilidad en el deporte - Practica ejercicios de agilidad - Realiza correctamente los ejercicios de agilidad	7. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A.	Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	9. * Analiza el concepto de relajación. * Practica ejercicios de relajación. * Identifica ventajas de la relajación. * Comprende la importancia de la relajación.	9. La Relajación – Concepto Ventaja de relajación – Aspecto de tener en cuenta antes una sesión de relajación – Relajación – Relajar la mente – Técnicas de relajación – recomendaciones para el uso de la técnica de la relajación – Como relajar la mente – Importancias de la relajación en el deporte y deportes que ayuda a relajar.	8. - Define el ritmo - Explica la importancia del ritmo para el deporte y la vida cotidiana - Practica ejercicios de secuencias rítmicas	8. - Define - Cita - Explica - Une con flecha - Completa	Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A.
	10. * Comprende el concepto de habilidades motrices. * Reconoce la clasificación de las habilidades motrices. * Comprende el concepto del desarrollo motor	10. Habilidades motrices Concepto – Clasificación – El desarrollo motor.	9. - Define relajación. - Realiza ejercicios de relajación con precisión. - Explica la importancia de la relajación. - Conoce los deportes que ayudan a relajar.	10. - Define - Cita - Explica - Formula oraciones - Ordena las palabras del recuadro	Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	11. * Analiza el concepto del rendimiento. * Identifica los factores que determinan la acción motriz. * Analiza los factores que influyen en el desarrollo motriz. * Analiza los tipos de habilidades motrices. * Reconoce como aumentar el rendimiento físico.	11. El rendimiento Concepto – Factores que influyen en desarrollo de la acción motriz – Tipos de motricidad – Como aumentar el rendimiento físico.	10. - Conceptualiza habilidades motrices. - Enumera la clasificación de las habilidades motrices. - Conceptualiza el desarrollo motor. 11. - Conceptualiza el rendimiento. - Explica los factores que determinan la acción motriz. - Enumera los factores que influyen en el desarrollo de la motricidad. - Conoce los tipos de habilidades motrices. - Conoce como aumentar el rendimiento.	9. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A.	Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios

Plan anual – Educación Física – Tercer Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 3 Actividades deportivas, condiciones físicas motriz	1. * Analiza el concepto del básquetbol * Analiza donde y con qué elementos se juega el básquetbol * Identifica algunas reglas de juego * Trabaja con responsabilidad y disciplina	1. El básquetbol Definición – El tablero – El cesto – La pelota – La cancha – Reglas y arbitraje.	1. - Conceptualiza básquetbol - Conoce dónde se juega el básquetbol - Conoce el elemento con que se juega el básquetbol - Menciona las reglas del juego - Explica el concepto de básquetbol - Comenta dónde se juega el básquetbol - Comenta con que elementos se juega el básquetbol - Participa el juegos recreativos de básquetbol - Aplica las reglas del básquetbol e los juegos recreativos - Demuestra actitud cooperativa en los juegos recreativos de básquetbol - Acepta las diferentes capacidades de los compañeros en los juegos deportivos.	1. - Define - Cita - Explica - Escribe verdadero o falso - Completa - Dibuja	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	2. * Practica ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general * Realiza actividades encaminadas para el mejoramiento de la técnica y la táctica de por los menos un deporte colectivo (voleibol). * Practica juegos, deportes recreativos y competitivos – cumple con las tareas asignadas	2. Voleibol Definición – Historia – La cancha y sus elementos – El partido	2. - Define el voleibol - Explica la historia del voleibol - Conoce las medidas reglamentarias de la cancha del voleibol - Enumera los elementos del juego. - Cumple las funciones que le corresponde en su equipo. - Participa activamente en juegos de voleibol	2. - Define - Explica - Escribe verdadero o falso - Encierra en círculo	2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	3. * Practica ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general. * Participa en actividades para el desarrollo de su condición física. * Demuestra actitud solidaria antes, durante y al finalizar el encuentro deportivo.	3. Handball Concepto – Historia – Elementos del juego – Reglas	3. - Define handball - Explica la historia del handball - Reconoce las medidas reglamentarias de la cancha de handball - Enumera los elementos del juego - Participa activamente en juegos en handball	3. - Define - Cita - Explica - Completa - Dibuja	3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	4. * Analiza el concepto de atletismo. * Conoce que es el lanzamiento – la tabla – el disco – la jabalina y martillo. * Analiza el peso de la bala – el disco – la jabalina y el martillo.	4. Lanzamiento Concepto – La bala – El disco – La jabalina y el martillo.	4. - Define que es atletismo. - Enumera las pruebas de lanzamientos en atletismo - Explica que es peso de la bala en las modalidades masculinas y femeninas.	4. - Define - Explica - Organiza y ubica cada medida al material que corresponde - Marco con una X los espacios en blanco - Completa	4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios
	5. * Asume con responsabilidad la práctica sistemática de actividades que favorecen sus cualidades físicas. * Conoce que es fútbol. * Acepta los resultados obtenidos en el juego por equipo. * Analiza los fundamentos tácticos. * Analiza los principios defensivos y ofensivos * Practica los tipos de marajes en fútbol.	5. Fútbol Fundamentos tácticos – Principios ofensivos y defensivos	5. - Conceptualiza fútbol. - Explica fundamentos tácticos - Enumera tipos de defensas. - Participa en juegos recreativos de fútbol de campo. - Practica con entusiasmo en los juegos deportivos. - Demuestra actitud positiva ante los resultados del juego.	5. - Define - Cita - Explica - Completa	5. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios

Plan anual – Educación Física – Tercer Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 4 Actividades recreativas	1. * Conoce que es aerobio. * Analiza los beneficios que aporta la práctica del aerobio. * Conoce las categorías en aerobio. * Practica los pasos básicos de aerobio. * Conoce los elementos de la gimnasia aeróbica. * Analiza los tipos de aerobio. 2. * Crea una coreografía sencilla en grupos. * Analiza la orientación. * Reconoce la importancia de la práctica de actividades en la naturaleza como fuente de disfrute y vida saludable. * Enumera los elementos y las modalidades de orientación. * Valora y respeta el medio ambiente natural para la realización de actividades educativas y recreativas. 3. * Analiza el ciclismo. * Conoce la historia de la bicicleta. * Identifica las partes de una bicicleta y tipos de viajes. * Organiza un paseo en bicicleta.realización de actividades educativas y recreativas. 4. * Conoce que es el juego dramático y sus objetivos. * Analiza los pasos para organizar juegos dramáticos. * Elabora propuestas de juegos dramáticos * Practica juegos dramáticos 5. * Analiza el concepto de expresión corporal – danza y coreografía * Analiza los componentes de la expresión corporal * Conoce las manifestaciones expresivas * Analiza los tipos de danza * Conoce que es coreografía * Practica una coreografía * Organiza un concurso de baile. 6. * Conoce que son los juegos populares * Identifica la importancia de la practica de los juegos populares * Reconoce los objetivos de los juegos populares * Identifica los juegos populares * Practica los juegos populares	1. Aerobic Concepto – Categorías – Beneficios – Pasos básicos – Elementos de la gimnasia aeróbica – Tipos de aerobio. 2. La orientación Concepto – Elementos de la orientación – Modalidades. 3. El ciclismo Concepto – Historia de la bicicleta – La bicicleta y sus partes – Tipos de viajes. 4. El juego dramático Concepto – Objetivo – Pasos para organizar juegos dramáticos. 5. Expresión Corporal Concepto – Componentes de la expresión corporal – Manifestaciones expresivas – La danza – Concepto – Tipos de danzas – ¿Qué es coreografía? 6. Juegos Populares Concepto – Importancia – Objetivos y algunos juegos populares	1. - Define aerobio. - Enumera los beneficios que aportan la práctica del aerobio. - Enumera las categorías en aerobio. - Realiza comprensión de los pasos básicos de aerobio. - Menciona los ejemplos de la gimnasia aeróbica. - Menciona los tipos de aerobio. - Presenta una coreografía sencilla. 2. - Escribe la definición de orientación. - Manifiesta la importancia de la práctica de actividades en la naturaleza. - Identifica los elementos de la orientación. - Distingue las modalidades de la orientación. - Asume el comportamiento de respetar el medio ambiente. 3. - Muestra interés para el desarrollo de actividades recreativas sanas. 3. - Conceptualiza ciclismo. - Explica la historia de la bicicleta. - Enumera las partes de una bicicleta. - Identifica tipos de viajes. - Participa activamente en una organización del paseo en bicicleta - Participa con entusiasmo en el paseo en bicicleta 4. - Explica el concepto de juegos dramáticos. - Enumera los pasos para organizar juegos dramáticos. - Comenta los objetivos del juego dramático. - Colabora activamente en los juegos dramáticos. - Comenta sobre su participación en los juegos dramáticos 5. - Define expresión corporal - Define danza - Conceptualiza coreografía - Enumera los componentes de la expresión corporal - Enumera tipos de danza - Demuestra interés en la práctica de la coreografía - Participa activamente en la práctica del baile. 6. - Explica que son los juegos populares. - Describe la importancia de la práctica de los juegos populares. - Enumera los objetivos de los juegos populares. - Participa activamente en los juegos populares. - Muestra buena disposición para el trabajo cooperativo. - Organiza juegos populares.	1. - Define - Cita - Explica - Une con flecha - Completa - Completa el esquema 2. - Define - Cita - Explica - Completa - Menciona 3. - Define - Cita - Explica - Escribe diferencia entre - Completa 4. - Define - Cita - Explica - Marco con una X - Completa 5. - Define - Cita - Explica - Completa 6. - Define - Cita - Explica - Co,pleta	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 5. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 6. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios