

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 1		Formas básicas de movimiento y gimnasia.		GRADO:		7º
		FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO Correr, saltar, lanzar, empujar, escalar y trepar.	Fases de la clase. A B C	Computador, televisor, actas, acuerdos, comités.	ADAPTACION Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud.	1
			APLICACIÓN DE TEST DE INGRESO.	Cronómetros, hoja de registro, cintas, celulares, video.	APLICAR TEST DE INGRESO	2
			Fartlek de iniciación.	Cronometro, colchonetas, conos, pases, pitos, barras y gimnasio al aire libre.	-Fartlek de calentamiento. Habilidades gimnasticas de piso, medial luna, rondó.	3
			Habilidades básicas y sensibilización para la propiocepcion.	Colchonetas, tubos, palos de escoba, aros, conos, colchonetas, costales, escaleras, cintas, sogas.	Kip de nuca, kip de impulso, rollo atrás, rollo adelante con y sin apoyo.	4
			Equilibriocepción.	Colchonetas, tubos, palos de escoba, aros, conos,	Iniciación a flig flag.	5

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
				colchonetas, costales, escaleras, cintas, sogas.		
			Coordinación.	Bafle y sogas.	Coreografía y rítmica 1	6
			Coordinación.	Bafle y sillas.	Coreografía y rítmica 2	7
			Coordinación.	Bafle, música, sogas, balones, clavos.	Integración gimnástica.	8
			Asimilación e integración.	Bafle, música, sogas, balones, clavos.	Evaluación	9
			Evaluación.	Bafle, música, sogas, balones, clavos.	Entrega de notas.	10
PERIODO 2		Natación y gimnasia		GRADO:		7º
		baloncesto	Adaptación.	Computador, televisor, programa, acuerdos, entrega de malla curricular del 2º periodo.	ADAPTACION Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud.	1
			Preparación física general en piscina.	Cronómetros, cintas, celulares con cámara de	APLICAR TEST DE INGRESO	2

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
				video, conos, sogas, aros.		
			Flotacion.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Flotaciones y estilos según antropometría y somato tipia.	3
			Desplazamientos.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Con balón, tabla aros, etc.	4
			Estilo espalda con apoyo didáctico.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Desplazamientos estilo espalda.	5
			Estilo espalda sin apoyo didáctico.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Desplazamientos con patada.	6
			Vadeo y deslizamientos ventrales de estilo libre.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Desplazamientos con apoyo supino ventral de libre.	7
			Vadeo y patada.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Desplazamientos y saltos de seguridad.	8
			Vadeo y brazada.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Evaluación	9
			Evaluación.	Salto, colchonetas, gusanitos, pull boys, tablas.	Entrega de notas.	10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 3		Futbol y gimnasia.		GRADO:		7º
		futbol	Adaptación.	Televisor, computador, actas y acuerdos.	ADAPTACION Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud.	1
			Iniciación.	Cuadro de test, cronometro, pito, tubos, sogas, palos.	APLICAR TEST DE INGRESO	2
			Iniciación y desarrollo del movimiento.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Pases y control de dominio de balón.	3
			Habilidades básicas.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Pases, recepción, kite deslizante.	4
			Habilidades básicas.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Uso de borde interno, externo, empeine, punta, talón, muslo, pecho, cabeza.	5
			Pre estilos.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Carrera, recepción, pase, bloqueo, kite deslizante, presión, desmarca.	6
			Estilo global.	Balones, conos, aros, costales,	Práctica, tácticas.	7

SILABO**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
				pitos, petos, banderines.		
			Estilo global.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Practica, tácticas.	8
			Estilo definido.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Evaluación	9
			Estilo definido.	Balones, conos, aros, costales, pitos, petos, banderines.	Entrega de notas.	10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
PERIODO 4		Volibol y gimnasia.		GRADO:		7º
			Historia, Presentación del juego. Reglamento.	Televisor, computador, página web.	ADAPTACION Juego de nombres. Introducción, taller toma frecuencia cardiaca. Presentación del programa, reglas y toma de decisiones, uniforme, monitores, material, escenarios, talleres y trabajos, votación. Aspectos de seguridad en la clase. Diligenciar formato de salud.	1
			Reglamento.	Baffle, test de leger. Cronómetros, cintas, celulares.	APLICAR TEST DE INGRESO SALTO DE LONGITUD EN VERTICAL, DEDO UNTADO DE CAL, PARED MILIMETRADA. ATRAPAR BALON SIN DEJARLO CAER. RODAMIENTOS Y GIROS. PLANCHAS.	2
			Saques. Iniciación.	Red, balones, sillas, colchonetas.	SAQUE JAPONES. SAQUE FLOTANTE.	3
			Saques. Habilidades básicas.	Red, balones, sillas, colchonetas, costales.	SAQUE DE TENIS. SAQUE UBICACIÓN. SALTO Y PEGADA.	4

SILABO**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
					RECEPCION ANTEBRAZOS Y DEDOS.	
			Recepción. Habilidades básicas.	Red, balones, sillas, colchonetas, costales, conos, sogas.	Recepción, estática y dinámica.	5
			Recepción. Desarrollo del movimiento.	Aros, colchonetas, balones.	Recepción, estática y dinámica.	6
			Tácticas. Desarrollo del movimiento.	Red, balones.	Infiltraciones, permutas.	7
			Tácticas. Pre estilos.	Red, balones.	Infiltraciones y permutas.	8
			Evaluación. Pre estilos.	Red, balones.	Evaluación	9
			Evaluación.	Red, balones, aros, sillas.	Entrega de notas.	10

SILABO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

FECHA	DIAS	Niveles de desempeño	Ítems de contenido	Material	Actividades de clase.	¿Cuántas clases?
--------------	-------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------------