

<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física	<b>GRADO:</b> Noveno
<b>DOCENTE:</b> Jose Fernando Castañeda Jonathan Orozco	<b>PERIODO 4º:</b> Septiembre 14 – Noviembre 20

**PLAN DE CURSO**

SECUENCIA	TEMA	MATERIAL DE APOYO
1	CALENTAMIENTO: Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- Reverse Plank</li> <li>- Russian Twist Hard</li> <li>- Wide Climber Jumps</li> <li>- V-Ups</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Botella con Agua</li> <li>- Ropa Deportiva</li> <li>- Espacio Amplio</li> <li>- Cuerda</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ORIGAMI (Se realizará una clase de origami, con la cual se busca cambiar un poco la dinámica de las actividades</li> <li>-</li> </ul>	-Papel Iris de Colores
3	CALENTAMIENTO: Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bridge</li> <li>- Prone X</li> <li>- Table Top Crunches</li> <li>- Beetle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Botella con Agua</li> <li>- Ropa Deportiva</li> <li>- Espacio Amplio</li> <li>- Cuerda</li> </ul>
4	CALENTAMIENTO: Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Botella con Agua</li> <li>- Ropa Deportiva</li> <li>- Espacio Amplio</li> <li>- Cuerda</li> </ul>



**COLEGIO CARLOS CASTRO SAAVEDRA “Ser, buscando ser más”**

Resolución licencia de funcionamiento, autorización, legalización de estudios No. 201500306879 de 1 de diciembre de 2015.

DANE: 305001017077/ICFES: 056978

NIT. 800.066.633 - 8

**FORMATO DE PLAN DE CURSO - 2020**

**Página 2  
de 2**

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Low Plank Crunches</li><li>- Low Plank Knee Drops</li><li>- High Plank Knee Drops</li><li>- Plank To Down Dog</li></ul>	
5	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Low Side Plank Leg Lifts</li><li>- Mod Low Side Plank Lifts</li><li>- Wide Climber Twists</li><li>- SL Balance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colchoneta</li><li>- Botella con Agua</li><li>- Ropa Deportiva</li><li>- Espacio Amplio</li><li>- Cuerda</li></ul>
6	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- SL Front to Back Hop</li><li>- SL Reach (Shin)</li><li>- SL Reach (Foot)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colchoneta</li><li>- Botella con Agua</li><li>- Ropa Deportiva</li><li>- Espacio Amplio</li><li>- Cuerda</li></ul>
7	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 180 Jump Squats</li><li>- Backward Lunges</li><li>- Squats</li><li>- Narrow Squats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colchoneta</li><li>- Botella con Agua</li><li>- Ropa Deportiva</li><li>- Espacio Amplio</li><li>- Cuerda</li></ul>
8	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colchoneta</li><li>- Botella con Agua</li><li>- Ropa Deportiva</li><li>- Espacio Amplio</li><li>- Cuerda</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plie Squats</li> <li>- Pulsing Squats</li> <li>- Squat To High Knee</li> <li>- Jump Squats</li> </ul>	
9	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plie Jump Squats</li> <li>- Overhead Squats</li> <li>- Prisoner Squats</li> <li>- Squat Side Kick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Botella con Agua</li> <li>- Ropa Deportiva</li> <li>- Espacio Amplio</li> <li>- Cuerda</li> </ul>
10	<p><b>CALENTAMIENTO:</b> Se hace un calentamiento de acuerdo a la realización de las actividades que consta de: Movimientos articulares, estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Squat To High Knee Jumps</li> <li>- Forward Jump Squats</li> <li>- Butt Kicker Jump Squats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta</li> <li>- Botella con Agua</li> <li>- Ropa Deportiva</li> <li>- Espacio Amplio</li> <li>- Cuerda</li> </ul>

**EVALUACIÓN**

TEMÁTICAS A EVALUAR	TIPO DE PRUEBA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	FECHA
Participación activa de la clase	Realización de Actividades Físicas	30	(CAA) (CTT)	A lo largo del periodo.
Activación de la cámara para verificación de secuencias, ejercicios en casa, recursividad con espacios e implementos	Verificar la activación en cámara de cada estudiante	30	(CAA) (CTT)	A lo largo del periodo.
Seguimiento	Asistencia, puntualidad, participación activa durante todo el periodo Participación en clase	10	(CAA) (CTT)	A lo largo del periodo.
Estimular las capacidades físico-motrices en diversas situaciones y	Analizar la técnica de ejecución de cada gesto deportivo	30	(CAA) (CTT)	A lo largo del periodo.

contextos, combinando diferentes movimientos para un mantenimiento adecuado de la condición física.				
---	--	--	--	--

**OBSERVACIONES ADICIONALES**

**Talleres y Exámenes:** no se harán actividades propias de evaluación, ya que estas se pueden ver alteradas por la cámara, se llevará a cabo un seguimiento clase a clase mediante la participación en las clases

**Materiales del curso**

- Colchoneta
- Botella con Agua
- Ropa Deportiva
- Espacio Amplio
- Cuerda

**Criterios de Ambiente de Aula Virtual**

Tener un comportamiento adecuado en el aula:

1. Se debe mantener la cámara encendida durante toda la clase virtual
2. No se puede consumir ningún tipo de alimento durante la clase.
3. Es necesario portar el uniforme del colegio.

**Criterios de Tareas/Trabajos (CTT)**

1. Un excelente participación, desde lo actitudinal

NOMBRE DEL DOCENTE:	Jose Fernando Castañeda Jonathan Orozco
CORREO ELECTRÓNICO:	<a href="mailto:jose.castaneda@cecas.edu.co">jose.castaneda@cecas.edu.co</a> <a href="mailto:Jonathan.orozco@cecas.edu.co">Jonathan.orozco@cecas.edu.co</a>