



COLEGIO CARLOS CASTRO SÁAVEDRA "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 1 de 1

ASIGNATURA: Educación Física

GRADO: Noveno

DOCENTE: Jose Fernando Castañeda
Jonathan Orozco

PERIODO 4º: Septiembre 14 – Noviembre 20

PLAN DE CURSO

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



COLEGIO CARLOS CASTRO SÁAVEDRA "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">- Low Plank Crunches- Low Plank Knee Drops- High Plank Knee Drops- Plank To Down Dog	
5	<p>CALENTAMIENTO: 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">- Low Side Plank Leg Lifts- Mod Low Side Plank Lifts- Wide Climber Twists- SL Balance	<ul style="list-style-type: none">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda
6	<p>CALENTAMIENTO: 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">- SL Front to Back Hop- SL Reach (Shin)- SL Reach (Foot)	<ul style="list-style-type: none">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda
7	<p>CALENTAMIENTO: 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">- 180 Jump Squats- Backward Lunges- Squats- Narrow Squats	<ul style="list-style-type: none">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda
8	<p>CALENTAMIENTO: 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">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda



COLEGIO CARLOS CASTRO SÁAVEDRA "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 3 de 3

	<ul style="list-style-type: none">- Plie Squats- Pulsing Squats- Squat To High Knee- Jump Squats	
9	<p>CALENTAMIENTO: 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">- Plie Jump Squats- Overhead Squats- Prisioner Squats- Squat Side Kick	<ul style="list-style-type: none">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda
10	<p>CALENTAMIENTO: 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">- Squat To High Knee Jumps- Forward Jump Squats- Butt Kicker Jump Squats	<ul style="list-style-type: none">- Colchoneta- Botella con Agua- Ropa Deportiva- Espacio Amplio- Cuerda

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.



COLEGIO CARLOS CASTRO SÁAVEDRA "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 4 de 4

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: jose.castaneda@cecas.edu.co

Jonathan.orozco@cecas.edu.co