



PROPUESTA METODOLÓGICA DE UN PLAN DE ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN LOS NIVELES DE ENSEÑANZA BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA VOCACIONAL,
APLICADO DE FORMA VIRTUAL EN EL INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE
COMERCIO BUCARAMANGA.

MODALIDAD: PRÁCTICA EMPRESARIAL

JOSÉ ALFREDO CHACÓN FUENTES
CC 1098785353
MIGUEL ANGEL BOTINA PAEZ
CC 1095830464
DERIAN FABIAN GONZALEZ HERRERA
CC 109874218

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
BUCARAMANGA **06/06/2020**



PROPUESTA METODOLÓGICA DE UN PLAN DE ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN LOS NIVELES DE ENSEÑANZA BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA VOCACIONAL,
APLICADO DE FORMA VIRTUAL EN EL INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE
COMERCIO BUCARAMANGA.

MODALIDAD: PRÁCTICA EMPRESARIAL

JOSÉ ALFREDO CHACÓN FUENTES

CC 1098785353

MIGUEL ANGEL BOTINA PAEZ

CC 1095830464

DERIAN FABIAN GONZALEZ HERRERA

CC 109874218

**INFORME DE PRÁCTICA PARA OPTAR AL TÍTULO
TECNOLOGO DEPORTIVO**

DIRECTOR

Mgs. EDWIN ORLANDO BARAJAS LARGO

NOMBRE DEL DELEGADO DE LA EMPRESA


WILLIAM CALDERON RANGEL

CARGO DEL DELEGADO: DOCENTE

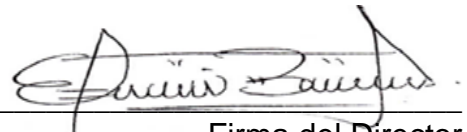
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
BUCARAMANGA **06/06/2020**

Nota de Aceptación

APROBADO



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Nuestros agradecimientos se dirigen a Dios quien ha forjado nuestro camino y nos ha guiado por el sendero correcto, a quien en todo momento está con nosotros protegiéndonos y cuidándonos de no cometer nuevamente errores, gracias Dios por darnos la vida, por ser quienes somos y porque estamos donde estamos.

A nuestras familias en especial a nuestros padres, por proporcionarnos la mejor educación y lecciones de vida que con esfuerzo, constancia, concentración y trabajo todo se logra.

A nuestros hermanos por hacer de nuestros días cada día especial y darnos su apoyo, a cada uno de nuestros amigos por estar siempre de nuestro lado.

Gracias a todos....

AGRADECIMIENTOS

Ante todo queremos agradecer a nuestro tutor Edwin Orlando Barajas Largo profesor de las UTS, quien sin su ayuda y conocimientos no hubiéramos podido realizar este proyecto.

A William Calderón Rangel docente del Instituto Técnico Nacional de Comercio, quien siempre estuvo pendiente en desarrollo de las prácticas.

Al docente Johnatta Enrique Rueda Fonseca y a la profesora Cecilia Galvis Bautista del Instituto Técnico Nacional de comercio por su colaboración y apoyo durante las clases.

Queremos también agradecer a la UTS por formar en nosotros nuevas habilidades y destrezas guiándonos a un camino profesionales de alta calidad y permitirnos desarrollar nuestro proyecto en el Instituto Técnico Nacional de Comercio

Al Instituto Técnico Nacional de Comercio Bucaramanga, por permitirnos realizar nuestras prácticas y a cada uno de los estudiantes por hacemos parte de su estado y desarrollo físico.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....	9
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	10
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	11
2.3. OBJETIVOS.....	12
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	12
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....	12
3 MARCO REFERENCIAL	16
3. MARCO CONCEPTUAL	20
4 MARCO LEGAL.....	23
5 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA	25
6 RESULTADOS.....	27
7 CONCLUSIONES	28
8 RECOMENDACIONES	29
9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
10 APENDICES	32
11 ANEXOS.....	105

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de la normatividad vigente sobre la educación.	23
Tabla 2. Descripción del desarrollo de la práctica.	26
Tabla 3. Datos obtenidos al sexo de los estudiantes.	109
Tabla 4. Número de estudiantes por nivel académico.	109
Tabla 5. Número de estudiantes con implementación deportiva.	109
Tabla 6. Número de estudiantes de básica secundaria y media vocacional con un lugar adecuado para el desarrollo practico de la actividad deportiva.	109
Tabla 7. Distribución de los dispositivos con que los estudiantes se vinculan a las sesiones de clases virtuales.	110
Tabla 8. Distribución del acceso y fuente a internet con que los estudiantes se vinculan a las sesiones de clases virtuales.	110
Tabla 9. Número de estudiantes que disfrutan realizar actividades físicas.	110
Tabla 10. Número de estudiantes que realizaron actividades recreativas o deportivas por más de 30 minutos.	111
Tabla 11. Número de estudiantes cuyos familiares realizaron actividades físicas en el transcurso de la cuarentena.	111
Tabla 12. Descripción del estado de salud de los estudiantes.	111
Tabla 13. Descripción de la fuente del estado de salud de los estudiantes.	112
Tabla 14. Número de estudiantes que consideran que su peso está acorde a su estatura.	112
Tabla 15. Descripción del deporte favorito de los estudiantes.	112
Tabla 16. Descripción del deporte de menor interés de los estudiantes.	113
Tabla 17. Número de estudiantes que practican algún deporte por fuera de clases.	113
Tabla 18. Número de estudiantes que consideran ejecutar de manera correcta las técnicas del microfútbol.	113
Tabla 19. Número de estudiantes que consideran ejecutar de manera correcta las técnicas del baloncesto.	114
Tabla 20. Número de estudiantes que consideran que la actividad física es indispensable para el desarrollo del cuerpo humano.	114
Tabla 21. Número de estudiantes que consideran que es importante realizar actividad física durante la cuarentena.	114
Tabla 22. Número de estudiantes que están de acuerdos en realizar las clases de educación física de forma virtual en casa.	115

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la educación física es una disciplina que sigue siendo un fundamento importante en el desarrollo integral del ser humano porque, como menciona (Petitti, pág. 4) “la enseñanza de esta asignatura está estrechamente relacionada con la promoción de la salud.” Es decir, la educación física impulsa a una vida activa, reduce de forma considerable problemas ya sea de obesidad, de estrés, de ansiedad, de depresión, entre otros aspectos.

Las instituciones educativas de un país tienen la obligación de brindar a sus educandos un plan de área eficiente, operante y útil. –cómo lo explica la Ley 115 de 1994, el plan de área contiene una serie de metodologías y objetivos que permiten diseñar el contenido programático y así mismo maneras de evaluar que guíen la actividad de enseñanza. Esto con el fin de dirigir y planear actividades académicas en armonía con su respectivo desarrollo.

Es así como se presenta una propuesta metodológica con el motivo de diseñar un plan de área de la asignatura de educación física en los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional, aplicado de forma virtual en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, en donde el plan de área contenga una metodología versátil, el cual su contenido programático se pueda desarrollar a lo largo de las sesiones de clase sin ningún impedimento, esto, para llenar los vacíos que tiene un plan de área presencial en el momento que la institución educativa presente problemas inesperados que afecten el normal desarrollo de actividades educativas y tenga que recurrir a plataformas virtuales, esto, sin afectar el aprendizaje de los educandos.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

El Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga se enfoca en el desarrollo en los fundamentos de la educación física en los estudiantes de básica secundaria y media vocacional, con el fin de mejorar sus capacidades físicas, sociales y éticos.

Misión: El Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, es un plantel de carácter oficial, que ofrece educación de calidad en los niveles de preescolar, básica y media técnica, con el fin de formar personas capaces de aprehender críticamente su realidad y proponer estrategias para su transformación; responsables y comprometidos con la defensa de la vida, la convivencia pacífica, el desarrollo sostenible y el respeto por lo diverso; en un ambiente humano, democrático, autónomo, incluyente, investigativo; fortaleciendo el área técnica comercial, la apropiación tecnológica, el dominio de una segunda lengua, el ingreso a la educación superior y el desarrollo empresarial.

Visión: El Instituto Técnico Nacional de Comercio, en el 2023, será reconocido en el nororiente colombiano, por su identidad pedagógica sociocritica; fortalecido en la formación de líderes emprendedores con un alto sentido humano, quienes se distinguirán por su formación en valores, por el desarrollo de competencias con altos estándares de calidad, la apropiación de tecnología y el dominio de una segunda lengua. (Instituto Técnico Nacional de Comercio, 2020)

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Es indispensable que los institutos educativos tengan un plan de área de contingencia para las posibles adversidades, como: el cierre de la planta física educativa por casos fortuitos o de fuerza mayor tales como daños en la infraestructura del inmueble, vandalismo y en el caso actual y causa del proyecto la pandemia global, denominada COVID-19, debido a este incidente fue imposible continuar con clases en modo presencial por tema de bioseguridad, y para modo de solución se empezó a dictar clases en forma virtual, las cuales demuestran la ausencia de una metodología adecuada para el correcto desarrollo de la clase, en especial el estudio de asignaturas que se desarrollan en espacios abiertos y necesitan el uso adicional de materiales deportivos, convirtiendo a asignaturas como educación física en materias complejas para su correcto desarrollo pedagógico

Es así, que el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga es una de las tantas instituciones educativas que resultó afectada en el desarrollo normal de sus clases porque carece de un plan de área adecuado a la modalidad virtual, en especial en el área de educación física ya que es una asignatura practico-teórica, provocado por las condiciones actuales del aislamiento social debido al COVID-19, planteando la siguiente pregunta problema: ¿Qué efectos se pueden lograr en la educación tradicional si se desarrollan nuevas propuestas pedagógicas para llevar a cabo un plan de área de la asignatura educación Física en los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional, aplicado de forma virtual en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga y a su vez determinar qué tan factible es su aplicabilidad?.

2.2. Justificación de la Práctica

El Instituto Técnico Nacional de Comercio a lo largo de sus años se ha basado en el despliegue de actividades presenciales, en donde el plan de área que desarrolla cada asignatura se asienta en el interior de la infraestructura educativa y se complementa, en un porcentaje mínimo, por medio de plataformas educativas prácticas y sencillas que utilizan los educandos para el desarrollo de las actividades de clase. Sin embargo, se sigue omitiendo la vinculación de métodos tecnológicos realmente eficaces frente a posibles adversidades de fuerza mayor o de caso fortuito que presente el plantel educativo. Esto se ve reflejado con la llegada del coronavirus al país, afectando a la institución porque cesó temporalmente sus actividades pedagógicas, en razón que no contaban con un potente sistema educativo enlazado a las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) en donde con notoriedad se demostraba la ausencia de aulas virtuales y plan de área adaptables para cada una de las asignaturas con el finalidad de seguir llevando a cabo los procesos de aprendizaje sin interrupción.

Por eso se debe replantear la importancia a una mayor adaptabilidad a los distintos cambios que sucedan en el entorno, y aprovechar los problemas actuales para mejorar y reforzar las falencias en el desarrollo pedagógico. Este problema actual del Covid-19 da hincapié a una mayor vinculación de las TIC en el proceso educativo por parte de los docentes, ya que se evidencia falencias en el plan de área que maneja la Institución educativa, a causa, que éste se encontraba netamente enfocado a una modalidad presencial, y es aquí en donde cobra importancia el desarrollo de este proyecto, porque busca que en el momento que exista una imposibilidad para llevar a cabo el normal desarrollo de las clases de educación física al interior del plantel educativo se recurra a las TIC, y los docentes del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga se basen en un plan de área óptimo para el desarrollo metodológico del aprendizaje del estudiante sin importar su entorno para llevar a cabo las actividades motrices, es decir,

que la ubicación del estudiante no sea un limitante para desarrollar las actividades educativas.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Elaborar una propuesta metodológica de plan de área para la clase de educación física que permita desarrollar actividades físicas y recreativas a través de plataformas virtuales a los educandos de los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional del Instituto técnico nacional de comercio de Bucaramanga.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Realizar una revisión bibliográfica sobre temas o consultas relacionadas a la construcción de un de plan de área de la asignatura de educación física.
- Realizar el análisis del plan de área que corresponde a la asignatura de educación física para el nivel básico secundario y de media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.
- Diseñar el plan de área para la asignatura de educación física centrándose en el tercer corte académico del Instituto Técnico Nacional de Comercio dirigido a la modalidad virtual.

2.4 Antecedentes de la Empresa

Se expone a continuación los antecedentes de la empresa que permite establecer las bases de un plan de área.

Estudios a Nivel Internacional

En el ámbito internacional, incluimos el proyecto realizado por (Castañer, Soto Fernández, & Camerino , 2020), cuyo título es “Innovaciones didácticas en educación física, observación con el software plus”, esta investigación se centró en ofrecer un recurso didáctico TIC/TAC innovador basado en el registro de imágenes de habilidades motrices de los alumnos y su análisis observacional, mediante el software LINCE PLUS de la ejecución que posibilite en los alumnos el autoaprendizaje y coevaluación compartida de alto valor motivacional, es decir, una innovación en la educación física que este incorporada con la tecnología, la cual aumenta el clima motivacional, la participación y la predisposición de los alumnos en las sesiones. Los factores que dan el inicio a esta es investigación, son: el poco manejo o manejo nulo de los implementos informáticos tanto de los estudiantes como docentes en las distintas instituciones de España. Para este proyecto fue necesario realizar 500 cuestionarios a alumnos de bachillerato en las diferentes instituciones a lo largo del país de España. Mediante el análisis del cuestionario enviado, se obtuvieron unos resultados generalmente satisfactorios, obteniendo propuestas de mejora en el manejo del instrumento de registro, y unos valores muy positivos en las áreas relacionadas con la estimulación y el aprendizaje con soporte tecnológico.

Estudios a Nivel Nacional

A continuación, nos vamos a referir a un trabajo de investigación a nivel nacional realizado por el (Departamento de educación física , 2012) titulado “Plan de estudio de educación física”, el cual, tenía como ojetivo desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas donde los educandos puedan mejorar sus habilidades en busca de la enseñanza y práctica del deporte. Aprovechando el tiempo libre, desarrollando la creatividad utilizando la psicomotricidad, la estética y expresión corporal, manteniendo un buen estado de salud y así lograr con la práctica de la danza y representaciones

artísticas el mejoramiento motor, socio afectivo y sicobiológico a través de las prácticas en las actividades cotidianas. Esta investigación se aplicó en la Institución Educativa Comunal de Versalles a los niños y niñas de básica primaria de la Institución, beneficiando a toda la comunidad educativa, dándole la oportunidad de participar activamente en cada una de las actividades programadas, como un mecanismo para demostrar habilidades innatas y adquiridas que poseen. Esta investigación tiene como finalidad llegar al máximo nivel de sociabilización personal a través de una sana diversión.

Los factores que se tuvieron en cuenta al momento de realizar el proyecto, consisten: La institución no cuenta con los espacios físicos necesarios para el buen desarrollo de las clases, por lo cual se deben desplazar a los sitios cercanos que tiene la comunidad y puedan ser utilizados para tal fin, esto, con la consecuencia de poner en peligro la integridad física de los niños.

El siguiente trabajo de investigación a nivel nacional fue presentado por la (Institución educativa La Trinidad-Copacabana , 2016) titulado “Plan de aula grado sexto” tiene por objetivo el implemento de estrategias de expresión corporal, motrices y axiológicas en el desarrollo de los estudiantes de la institución. Los factores que conllevan a realizar este proyecto, son: los manejos inadecuados de las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos que se han venido realizando en la formación del área de educación física ante los estudiantes de la institución educativa la Trinidad – Copacabana. La finalidad de este proyecto es promover la mayor participación de los estudiantes en las activamente programadas, mejor tolerancia y respeto entre sus compañeros y las normas establecidas. Mayor control en la resolución de tareas y problemas motores con seguridad y fluidez.

Estudios a nivel regional

El (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2016), cuenta con un contenido programático en el área de educación física que abarca desde preescolar hasta el grado undécimo, su metodología consiste en facilitar al docente el correcto desarrollo pedagógico de actividades lúdicas, además de permitir el aprendizaje activo de conocimientos teóricos – prácticos para los estudiantes de la institución.

La institución parte que el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del Área. En este sentido ha de resaltarse la importancia del conocimiento corporal y sus posibilidades de movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene. De esta manera, los alumnos, conseguirán conocer y manejar actuaciones diversas que les permitan desenvolverse en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás.

3 MARCO REFERENCIAL

Marco Teórico

A lo largo de los años, la historia nos demuestra la prolongada evolución de la educación adaptándose a la evolución social. A continuación algunas de los postulados, paradigmas y teorías más notables acerca de la educación virtual:

En esta publicación, la (Fundación Universitaria Católica del Norte, 2005) ubicada en Antioquia, aborda asuntos relativos a la virtualidad y educación virtual; además, presenta algunos elementos de administración, gestión y tecnología, así como reflexiones iniciales para pensar el marco jurídico de la virtualidad o la regulación de sus aplicaciones.

Menciona, que la educación virtual se posiciona en todo el mundo como una alternativa útil para la acelerada movilidad de la población.

La educación virtual se aplica como modalidad con resonantes resultados en países como España, Australia, México, Argentina, Inglaterra y Estados Unidos, y se halla dentro de las perspectivas de los Estados como solución para garantizar formación masiva y de calidad a poblaciones de estudiantes caracterizados por la movilidad. Así, podemos afirmar que la educación virtual se posiciona en todo el mundo como una alternativa útil para la población, pero sin acuerdos entre sus gestores y usuarios sobre su verdadero significado.

En conclusión, el texto nos alude, que, la educación virtual requiere profesores con unos perfiles humanos, didácticos, pedagógicos y éticos diferentes a los de la educación presencial. En el aula tradicional hay oportunidad para ser creativos, las instancias se viven en tiempo real, la comunicación emerge en doble canal entre profesor y alumnos y hay lecturas de gestos, posturas e interpretaciones, condiciones que deben también cumplirse dentro del aula virtual, pero que exigen ingredientes de pedagogía y tecnología

de especial disposición. Aquí, el profesor debe ser un diseñador de ambientes de aprendizaje y no solamente un planeador de clases. En este sentido, su creatividad y su didáctica son imperativas. La diferencia entre planear una clase para el modelo presencial tradicional y diseñar ambientes, radica en que la segunda actividad implica una concepción amplia de recursos y la programación de actividades para los estudiantes, junto con la elaboración de guías para conducir el autoaprendizaje, lo cual exige competencias básicas especiales como la lectura y la redacción. (Fundación Universitaria Católica del Norte, 2005)

Otro de los postulados, lo desarrolla (Pando, 2018), en su artículo Tendencias didácticas de la educación virtual: Un enfoque interpretativo, hace referencia a la integración de las TIC, en donde la educación será exitosa cuando el sistema educativo, pueda diseñar un aprendizaje significativo, producto de vivencias experienciales y un contenido reflexivo, capaz de generar en el alumno y docente el logro de generar conocimiento.

Los procesos de enseñanza-aprendizaje, la praxis docente, y otros contextos (epistémicos) del quehacer educativo se ven implicados en un norte no deseado por los sistemas educativos, y éstos pueden sentirse impotentes ante la avalancha de contenidos comunicacionales que sustituyen un aprendizaje y una conducta, acordes con los objetivos educativos formales. Por otra parte, revisando la tendencia de la Didáctica tecnológica, serán consideradas dos corrientes en que ella puede concretarse: el conductismo y el colectivismo. El conductismo, aplicado al entorno virtual, señala el rol central del docente, la receptividad pasiva del discente, el papel instruccional de las TIC, donde, el control que es de carácter técnico, recae sobre los medios y el profesor, y la evaluación es una medición con enfoque intimidatorio y punitivo. Por otra parte, el conectivismo se caracteriza por “tomas de decisión que son en sí mismas un proceso de aprendizaje. Escoger qué aprender y el significado de la información entrante es visto a través de la lente de una realidad cambiante

Se concluyó que el impacto de las TIC rompe con algunas expectativas puestas en ellas, para la mejora del quehacer pedagógico, al tiempo que se recomienda abordar la tendencia de la didáctica crítica como una perspectiva de reflexión sobre las pedagogías emergentes del entorno virtual. (Pando, 2018)

Y por último, (Aretio, 2011), en su texto Perspectivas teóricas de la educación a distancia y virtual, alude acerca del fenómeno de la educación a distancia el cual ha venido experimentado una expansión inusitada, tanto antes, cuando se soportaba en medios más convencionales, como ahora donde el denominado e-learning se viene utilizando tanto en instituciones unimodales de educación a distancia como, lo más habitual, en centros que venían impartiendo sólo enseñanza cara a cara.

La educación a distancia la entendemos como un diálogo didáctico mediado entre el profesor (institución) y el estudiante que, ubicado en espacio diferente al de aquél, aprende de forma independiente y también colaborativa. Además, notamos como el autor destaca cuatro componentes esenciales en todo programa a distancia: docencia (institución), aprendizaje (alumnos), materiales (contenidos) y comunicación (vías y canales). Y entre esos cuatro componentes, ubicamos el diálogo que en este caso le damos el calificativo de didáctico con el fin de enfatizar el objeto del mismo, al igual que mediado por entender que sólo en situaciones excepcionales este diálogo llega a ser directo y presencial. Estos cinco componentes no tienen una ubicación concreta dentro de los cuadrantes que hemos establecido, más allá que por dificultad para plasmarlos de otra manera se muestren tal y como aparecen en el gráfico.

Es así, que, la enseñanza a distancia el docente nunca es uno, son diversos los agentes que intervienen en el proceso de enseñar y aprender, hasta tal punto que solemos reconocer a la institución como la portadora de la responsabilidad de enseñar.

Es la institución (los equipos multidisciplinares) la que diseña y produce los materiales para el aprendizaje.

En el aprendizaje del alumno deberemos enfatizar todas las posibilidades de los diferentes tipos de diálogo que pueden establecerse mediante los que generar, tanto aprendizaje individual como cooperativo y colaborativo. (Aretio, 2011)

3. Marco Conceptual

Educación Física: La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad. Desde esta concepción, la Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social. (Petitti, pág. 3)

La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad. (Ministerio de Educación Nacional, pág. 3)

Niveles de Enseñanza de la Educación en Colombia: En Colombia la educación se define como un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

El Sistema Educativo Colombiano lo conforman: la Educación Inicial, la Educación Preescolar, la Educación Básica (primaria cinco grados y secundaria cuatro grados), la Educación Media (dos grados y culmina con el título de bachiller), la Educación Superior y la Educación para el Trabajo y el Talento Humano. (Ministerio de Educación)

Actividades físicas y Recreativas: La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta se es que presentamos nuestra definición. (Sánchez A. P., 2003)

Desarrollo deportivo y condicional: Son aquellas que para poder realizar unos determinados movimientos requeridos por el propio deporte es necesario tener un adecuado control de los segmentos corporales que permiten al deportista adaptar, coordinar y ejecutar los movimientos adecuados. Las capacidades condicionales vienen determinadas principalmente por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades condicionales energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Es imposible separar las capacidades condicionales de las coordinativas para conseguir formar y asentar el óptimo rendimiento del deportista en cada modalidad deportiva y por tanto, esta relación ha de estar presente en el diseño de la planificación de un programa de entrenamiento para que con ello, los ejercicios sean adaptados al desarrollo de los jugadores. (Sánchez P. , 2017)

Capacidades físicas: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad. (Velázquez, 2008)

Medios virtuales: El uso de los Entornos Virtuales de Aprendizaje en las Instituciones de Educación se centra, en que los mismos facilitan la organización del espacio, la disposición y la distribución de los recursos didácticos, el manejo del tiempo y las interacciones que se dan en el aula.

Con el empleo de las TIC, y a partir de un modelo pedagógico apropiado, se hace necesaria la creación de condiciones y facilidades donde el estudiante pueda trabajar a su ritmo, pueda interactuar con profesores y alumnos con sus pares y se pueda apropiarse de conocimientos, desarrollar habilidades y adquirir experiencias, para lo cual se utiliza en la Educación a Distancia un entorno o ambiente de aprendizaje que responda a las necesidades de interacción presencial y facilite el acceso a los recursos didácticos. (Trejo, 2013)

El uso de los medios virtuales en el proceso de enseñanza – aprendizaje, contribuye a potenciar el rendimiento académico de forma significativa. (Vera Mora, Bastidas Zambrano, & León Acurio , 2017, pág. 385)

4 MARCO LEGAL

Tabla 1. Descripción de la normatividad vigente sobre la educación.

Normatividad colombiana	Artículos
<p>Constitución Política de Colombia 1991</p>	<p>Artículo 27. El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra.</p> <p>Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.</p> <p>Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.</p> <p>Artículo 70. El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.</p>
<p>Ley 115 de 1994</p>	<p>Artículo 2o. SERVICIO EDUCATIVO. El servicio educativo comprende el conjunto de normas jurídicas, los programas curriculares, la educación por niveles y grados, la educación no formal*, la educación informal, los establecimientos educativos, las instituciones sociales (estatales o privadas) con funciones educativas, culturales y recreativas, los recursos humanos, tecnológicos, metodológicos, materiales, administrativos y financieros, articulados en procesos y estructuras para alcanzar los objetivos de la educación.</p> <p>Artículo 3o. PRESTACIÓN DEL SERVICIO EDUCATIVO. El servicio educativo será prestado en las instituciones educativas del Estado. Igualmente, los particulares podrán fundar establecimientos educativos en las condiciones que para su creación y gestión establezcan las normas pertinentes y la reglamentación del Gobierno Nacional.</p> <p>Artículo 4o. CALIDAD Y CUBRIMIENTO DEL SERVICIO. Corresponde al Estado, a la sociedad y a la familia velar por la calidad de la educación y promover el acceso al servicio público educativo, y es responsabilidad de la Nación y de las entidades territoriales, garantizar su cubrimiento.</p>

**Decreto 1860 de
1994**

Artículo 2º RESPONSABLES DE LA EDUCACIÓN DE LOS MENORES. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación obligatoria de acuerdo con lo definido en la Constitución y la ley. La Nación y las entidades territoriales cumplirán esta obligación en los términos previstos en las Leyes 60 de 1993 y 115 de 1994 y en el presente Decreto. Los padres o quienes ejerzan la patria potestad sobre el menor, lo harán bajo la vigilancia e intervención directa de las autoridades competentes.

Artículo 12. Continuidad dentro del servicio educativo. La educación preescolar, la básica, la media, la del servicio especial de educación laboral, la universitaria, la técnica y la tecnológica, constituyen un solo sistema interrelacionado y adecuadamente flexible, como para permitir a los educandos su tránsito y continuidad dentro del proceso formativo personal. Los procesos pedagógicos deben articular verticalmente la estructura del servicio para hacer posible al educando el acceso hasta el más alto grado de preparación y formación. Además, deben facilitar su movilidad horizontal, es decir el tránsito de un establecimiento educativo a otro, para lo cual se podrá hacer uso de los exámenes de validación, de acuerdo con la reglamentación que expida el Ministerio de Educación Nacional.

Artículo 13. ARTICULACIÓN DE LA OFERTA EDUCATIVA. Con el propósito de lograr la adecuada articulación vertical del servicio educativo, los establecimientos educativos procederán a adecuar sus proyectos educativos institucionales, con el fin de dar cumplimiento a las siguientes disposiciones:

1. Las entidades territoriales incluirán en sus planes de desarrollo, los programas e inversiones que hagan posible el cumplimiento de esta disposición para los establecimientos educativos estatales.

Artículo 14. CONTENIDO DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL. Todo establecimiento educativo debe elaborar y poner en práctica, con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio.

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de análisis sobre la normatividad colombiana sobre la educación.

5 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

La fase inicial del proyecto consistió en el apoyo teórico, en donde se realizó la búsqueda de información actualizada y verídica por medio de las diferentes bases de datos para la construcción de un plan de área acerca de la asignatura de educación física. Es así, que en base a los diferentes planes de área que se encontraron, se tomaron como guía para realizar el esquema de los contenidos programáticos de grados de básica secundaria y de media vocacional.

Posteriormente para mayor precisión, se realizó el análisis al plan de área que corresponde a la asignatura de educación física para el nivel básico secundaria y de media vocacional que en la actualidad se aplica a los estudiantes del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga con la finalidad de encontrar falencias metodológicas para su aplicación en un escenario virtual.

La segunda fase se enfatizó en la transición esquemática del plan de área tradicional a un plan de área virtual. Para esto, se realizó una encuesta diagnosticando los implementos deportivos, tecnológicos y el espacio que posee cada estudiante del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga en el momento que va a desarrollar las actividades lúdicas que se encuentran contempladas en el contenido programático del plan de área tradicional, las cuales debe desarrollar desde sus hogares.

En la tercera fase, se analizó los resultados de las encuestas, para llevar a cabo un diseño metodológico alternativo que oriente los objetivos de un plan de área virtual, este enfocado en la asignatura de educación física el cual va dirigido a los estudiantes del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.

Seguidamente, se realizó el diseño de un plan de área virtual enfocado en la asignatura de educación física, centrando su aplicabilidad en el tercer corte académico

del Instituto Técnico Nacional de Comercio dirigido a los estudiantes de básico secundaria y media vocacional, esto, con la finalidad de modificar la metodología tradicional que se lleva aplicando, se concluyó que es factible la adaptabilidad de un plan de área tradicional a un plan de área virtual bajo circunstancias donde no se pueda desarrollar las clases de forma presencial logrando el desarrollo del contenido programático que se tenía inicialmente.

Tabla 2. Descripción del desarrollo de la práctica.

Objetivos	Como se piensa llevar acabo
Realizar una revisión bibliográfica sobre temas o consultas relacionadas a la construcción de un de plan de área de la asignatura de educación física.	Se recurrirá a los diferentes sistemas de bases de datos que se encuentran disponibles en la UTS o demás fuentes verídicas con la finalidad de recopilar información sobre el plan de área de la asignatura de educación física.
Realizar el análisis del plan de área que corresponde a la asignatura de educación física para el nivel básico secundaria y de media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.	Se solicitará el plan de área al docente a cargo de la asignatura de educación física del instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga para realizar el correcto análisis del mismo determinando las falencias que este plan de área pueda presentar al momento de implementarlo en un esquema de educación virtual.
Diseñar el plan de área para la asignatura de educación física centrándose en el tercer corte académico del Instituto Técnico Nacional de Comercio dirigido a la modalidad virtual.	De acuerdo a las falencias que se hallaron en el plan de área de educación física de los grados de básica secundaria y media vocacional, éstas, se tomaran de base para rediseñar la metodología de la asignatura. En donde, se vinculen métodos y técnicas que se puedan implementar a la modalidad virtual dando a cabalidad en contenido programático de la asignatura, sin perjudicar el resultado práctico – teórico de los estudiantes del Instituto Técnico Nacional de Comercio. Además, se realizará unos cuestionarios y pruebas de pregunta abierta para mayor precisión.

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de análisis sobre el desarrollo de la práctica.

6 RESULTADOS

El resultado de este proyecto es viable porque logro adaptarse a la necesidad de la institución en el momento que vinculó en su proceso metodológico un plan de área virtual que suple los vacíos del plan de área tradicional.

Los contenidos programáticos del plan de área virtual consistieron en desarrollar los fundamentos condicionales, tales como: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad; así mismo, se desarrollaron capacidades coordinativas, como: la orientación, el equilibrio, la agilidad, la coordinación y la reacción. Esto se vio desarrollado en las disciplinas del baloncesto y del microfútbol en el cual los estudiantes de básica secundaria y de media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga ejecutaron una serie de actividades lúdicas desde sus hogares, poniendo en práctica los conocimientos y los fundamentos técnicos enseñados de las disciplinas mencionadas anteriormente. La metodología que se utilizó al momento de desarrollar las actividades, fueron: circuitos y trabajos individuales para mayor rendimiento del estudiante.

El proyecto en su aplicabilidad dio a cabalidad todo el contenido programático de la institución en donde los estudiantes lograron desarrollar las actividades programadas a pesar de la carencia de implementos deportivos y el entorno en donde se encontraban.

7 CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos durante el desarrollo de esta propuesta metodológica de diseñar un plan de área de la asignatura de educación física en los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional, ésta, aplicada de forma virtual en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, demostraron, que gran parte de la comunidad educativa evaluada, del instituto mencionado, no cuentan con los implementos tecnológicos y deportivos básicos-necesarios, esto, para el correcto desarrollo de las actividades de clase programadas en el plan de área tradicional. Es así, que, a pesar de la distancia se logró familiarizar el entorno de aprendizaje virtual, mejorando la comunicación y la colaboración entre los educandos y los docentes. De igual forma se buscó y aplico, soluciones prácticas y caseras para el desarrollo de cada actividad lúdica, en el momento que se presentaban ausencias de implementos deportivos. Observando los resultados obtenidos se concluye que es factible la aplicabilidad de un plan de área en modalidad virtual para mayor rendimiento en el desarrollo de las clases.

8 RECOMENDACIONES

Para trabajos futuros que se vayan a realizar sobre la implementación de un plan de área enfocado en la asignatura de educación física en los institutos educativos, se recomienda, asegurarse sobre la correcta implementación de softwares o plataformas virtuales didácticos que se encuentren totalmente actualizados y avanzados, con la finalidad, de garantizar un óptimo desarrollo en la aplicación de cada una de las actividades que estén plasmadas en el plan de área. Esto, para tener una mejor observación y manejo de cada uno de los estudiantes del grupo de educandos.


9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


- Aretio, L. G. (2011). *Perspectivas teóricas de la educación a distancia y virtual* . Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/perspectivasteoricas.pdf
- Castañer, M., Soto Fernández, A., & Camerino , O. (Abril de 2020). *Innovaciones didácticas en Educación Física, observación con el software LINCE PLUS*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341222742_Innovaciones_didacticas_en_Educacion_Fisica_observacion_con_el_software_LINCE_PLUS
- Departamento de educación física . (2012). *Plan de estudios de educación física* . Obtenido de http://www.iecov.edu.co/documentos/plan_de_area_edufisica_iecov.pdf
- Fundación Universitaria Católica del Norte. (Agosto de 2005). *Educación virtual: reflexiones y experiencias* . Obtenido de <https://www.ucn.edu.co/institucion/sala-prensa/Documents/educacion-virtual-reflexiones-experiencias.pdf>
- Institución educativa La Trinidad-Copacabana . (18 de enero de 2016). *Plan de aula grado sexto* . Obtenido de <https://es-static.z-dn.net/files/d9f/d7992f3eed20afe18b58f62207bde273.pdf>
- Instituto Técnico Nacional de Comercio. (01 de Junio de 2020). *Instituto Técnico Nacional de Comercio*. Obtenido de <https://instenalcobucaramanga.edupage.org/>
- Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga. (2016).
- Ministerio de Educación . (s.f.). *Sistema Educativo Colombiano* . Obtenido de https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-231235.html?_noredirect=1
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*. Obtenido de https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf
- Pando, V. F. (2018). *Tendencias didácticas de la educación virtual: Un enfoque interpretativo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v6n1/a10v6n1.pdf>
- Petitti, E. (s.f.). *Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos de escuela media* . Obtenido de <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>
- Sánchez, A. P. (2003). *Recreación: Fundamentos teoricos metodologicos* . Obtenido de https://www.academia.edu/5665260/ACTIVIDADES_RECREATIVAS_PDF
- Sánchez, P. (4 de Julio de 2017). *Capacidades condicionales en el entrenamiento*. Obtenido de Mundo Entrenamiento el deporte bajo evidencia científica : <https://mundoentrenamiento.com/capacidades-condicionales-en-el-entrenamiento/>
- Suaza, C. A. (2013). *Plan integral de área para la Educación Física*. Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/288-plan.pdf>
- Trejo, R. H. (2013). Uso de los entornos virtuales de aprendizaje. *EDUTECH*, 2-11.
- Velázquez, L. C. (Agosto de 2008). *Capacidades Físicas*. Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

Vera Mora, G., Bastidas Zambrano, L., & León Acurio, J. (14 de marzo de 2017). El papel de los medios virtuales en la enseñanza de la educación secundaria del. *Dominio de las ciencias*, 385. Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EIPapelDeLosMediosVirtualesEnLaEnsenanzaDeLaEducac-5889739.pdf


10 APENDICES

Apéndice A – Plan de Área

 INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO					
Reporte	Inicio	4	Mayo	Nº Horas	150
	Culminación	5	Junio		
Estándares específicos tercer periodo A virtual					
Competencias de básica secundaria y media vocacional			Contenido de básica secundaria y media vocacional		
Competencia Motriz			Grado 6º		
Desarrollo de su interacción en los diferentes medios de manera eficaz mediante los conjuntos desarrollados de las capacidades físicas, motrices y actitudes corporales. Para la ejecución y control de los fundamentos técnicos y tácticos en el deporte. Fomentando valores sociales con su entorno y hábitos de vida saludable.			- Patrones básicos de locomoción: correr, saltar, rodar.		
			- capacidades perceptivo-motrices en el microfútbol, control del balón tren superior y tren inferior, dominio de la conducción y pase con empeine interno y externo.		
Competencia Expresiva Corporal			Grado 7º		
			-Patrones básicos de locomoción: caminar, correr, saltar, rodar.		
Elaboro, exploro e identifico diferentes estructuras de movimiento, a partir de uso de expresiones corporales para la manifestación de emociones y pensamientos, mediante la selección de las técnicas en diferentes entornos.			-Capacidades complejas manipulación, control y equilibrio		
			-Microfútbol: empeine interno, borde externo y pase.		
Competencia Axiológica Corporal			Grado 8º		
			- Patrones básicos de locomoción: correr, caminar, saltar, rodar		
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.			- capacidades coordinativas: Reacción, equilibrio, diferenciación.		
			-Microfútbol: Manejo en las diferentes zonas del empeine, control, pase, recepción.		
			Grado 9º		
			- Capacidades coordinativas especiales: recepción espacio tiempo, equilibrio y cognitivo.		
			- Capacidades coordinativas: orientación, cambio, diferenciación		
			- Microfútbol: conducción pase y remate		
			Grado 10º		
			- Capacidad física: velocidad, flexibilidad, resistencia, fuerza.		
			Habilidades motrices: coordinación, equilibrio.		
			- Microfútbol: Conducción, Pase y Remate.		
			Grado 11º		
			- Habilidades coordinativas: equilibrio, reacción compleja, acoplamiento.		
			Capacidades Físicas: Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y Coordinación.		
			Microfútbol: Conducción, Pase, Tiro y Remate.		

		INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO				
		Reporte	Inicio	7	Junio	Nº Horas
	Culminación	17	Julio			
Estandares específicos tercer periodo B virtual						
Competencias de básica secundaria y media vocacional		Contenido de básica secundaria y media vocacional				
Competencia Motriz		Grado 6º				
Desarrollo de su interacción en los diferentes medios de manera eficaz mediante los conjuntos desarrollados de las capacidades físicas, motrices y actitudes corporales. Para la ejecución y control de los fundamentos técnicos y tácticos en el deporte. Fomentando valores sociales con su entorno y hábitos de vida saludable.		-Patrones básicos de manipulación (propulsivo): lanzar con dos manos, desplazamiento de un balón con un objeto, roda.				
		-Baloncesto: control y dominio				
Elaboro, exploro e identifico diferentes estructuras de movimiento, a partir de uso de expresiones corporales para la manifestación de emociones y pensamientos, mediante la selección de las técnicas en diferentes entornos.		-Grado 7º				
		-Patrones básicos de manipulación (propulsivos y absorbentes): lanzamientos con intervalos de extremidades superiores, desplazamiento con diferentes objetos, atrapadas.				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		-Polimetría: saltos a diferentes objetos, diferentes alturas				
		-Baloncesto: Desplazamiento, agarre y sostén del balón				
Competencia Expresiva Corporal		- Grado 8º				
Elaboro, exploro e identifico diferentes estructuras de movimiento, a partir de uso de expresiones corporales para la manifestación de emociones y pensamientos, mediante la selección de las técnicas en diferentes entornos.		-Patrones de manipulación (propulsivos y absorbentes): lanzamientos, desplazamiento con diferentes objetos, atrapadas, control de técnicas y agarre				
		-Polimetría: saltos a diferentes objetos, diferentes alturas, trabajo de escaleras polimetría.				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		-Habilidades perceptivo motrices: Desplazamientos a diferentes direcciones				
		-Baloncesto: Lanzamiento, Pase, Recepción, Control del balón.				
Competencia Axiológica Corporal:		-Grado 9º				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		- Control y conciencia corporal: Manejo de la respiración, control corporal				
		-Habilidad perceptivo motriz: recepción en movimientos, cambio técnicas, lateralidad.				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		Polimetría: saltos a diferentes objetos, diferentes alturas, trabajo de escaleras polimetría.				
		-Baloncesto: Lanzamientos, pases, control, recepción.				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		Grado 10º				
		- Control y conciencia corporal: percepción, control, actitud postural, relación y respiración.				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		- capacidades coordinativas: coordinación y equilibrio.				
		-capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		- Baloncesto: Pase, Recepción, Lanzamiento y Doble ritmo.				
		Grado 11º				
Reflexiono y comprendo sobre los aspectos fundamentales de la actividad física en mi salud, para su formación personal y el cuidado de sí mismo en las tomando decisiones.		- Desarrollo de las capacidades condicionales (corporalidad, espacialidad, temporalidad, coordinativas) perceptivo motrices y físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).				
		Baloncesto: pases, lanzamientos, entrada.				


Plan de Clase A 6º

	INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO				
	Reporte del 6º A	Inicio	4	Mayo	Nº Horas
	Culminación	5	Junio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 67 % de los estudiantes de grado 6º no cuentan con implementos deportivos y un 91% se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 17% de los estudiantes de grado 6º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 40% de los estudiantes de grado 6º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol.</p> <p>El 50% de los estudiantes tiene una ineficiencia en las capacidades coordinativas, especial-mente los hombres.</p> <p>El 30% de los estudiantes de grado 6º presenta sobrepeso, mientras que el 15% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>Más del 93% de los estudiantes de grado 6º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa.</p> <p>En la actualidad sol 12 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Se confirmó que un 66% de las mujeres de grado 6º afirman que no hay mucho interés de parte del microfútbol, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
6º	3ªA	Microfútbol: Desarrollo capacidades coordinativas especiales, aplicando las en la reacción cognitivo y motriz, equilibrio y dominio de técnica junto a las capacidad de percepción espacio tiempo.	Domina la capacidad de movimiento antes durante y después de la sesión de clase.	Aplica procedimientos de actividad física y pausas para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprende las características del deporte y las pone en práctica para su realización.	Maneja los estados de ansiedad usando técnicas de respiración y relajamiento.	Se preocupa por la formación de hábitos de higiene corporal.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Controla los fundamentos del microfútbol.	Fundamentos técnicos.	Seriados. Repeticiones. Circuitos.	Capacidades coordinativas condicionales.	Técnicas de respiración.	Baño después de la actividad física.

Secuencias didacticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara el dominio del balón con diferentes partes del tren superior e inferior cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará criticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo en cuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto se realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.


Plan de Clase A 7°

		<h2 style="margin: 0;">INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>			
Reporte del 7º A	Inicio	4	Mayo	Nº Horas	25
	Culminación	5	Junio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 62 % de los estudiantes de grado 7º no cuentan con implementos deportivos y un 87% se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 12% de los estudiantes de grado 7º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 32% de los estudiantes de grado 7º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol.</p> <p>El 53% de los estudiantes tiene una ineficiencia en las capacidades coordinativas y perceptivo-motices.</p> <p>El 21% de los estudiantes de grado 7º presenta sobrepeso, mientras que el 17% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>Más del 95% de los estudiantes de grado 7º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa.</p> <p>En la actualidad sol 11 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 62% de las mujeres de grado 7º afirman que no hay mucho interés de parte del microfútbol, dificultado su enseñanza</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en el estudiante.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
7º	3ºB	Microfútbol: Formación del gesto técnico para el desarrollo del micro fútbol. Incursionar las habilidades de las técnicas del empeine.	Se aplica la técnica en la ejecución de la práctica deportiva.	Comprende los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpretan situaciones en el juego y aporte soluciones.	Mejoran y combinan las expresiones motrices.	Comprenden que la práctica física se refleja en la calidad de vida.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Patrones de locomoción y manipulación combinada con capacidad motrices.	Sincronización de los movimientos.	Actividades predeportivas.	Actividades pre deportivas.	Práctica de deportes.	Registro de actividad.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se ejecutaran estrategias de acción y dominio de los gestos técnicos de borde interno y externo del empeine en el balón, cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, silla.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: Balón, o pelota, vasos, papel, prendas de vestir, silla.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo en cuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto ser realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Balón,, vasos, papel, prendas de vestir, silla.

Plan de Clase A 8°

		<h2 style="margin: 0;">INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>			
Reporte del 8º A	Inicio	4	Mayo	Nº Horas	25
	Culminación	5	Junio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 54% de los estudiantes de grado 8º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 88% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 9% de los estudiantes de grado 8º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 31% de los estudiantes de grado 8º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol.</p> <p>El 20% de los estudiantes tiene una ineficiencia en las capacidades coordinativas generales.</p> <p>El 28% de los estudiantes de grado 8º presenta sobrepeso, mientras que el 6% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>Más del 97% de los estudiantes de grado 8º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa.</p> <p>En la actualidad sol 17 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 72% de las mujeres de grado 8º afirman que no hay mucho interés del parte de microfútbol, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
8º	3ºA	Microfútbol: Combina fundamentos y técnicas básicas en la práctica del micro fútbol, mediante el dominio del balón con en diferentes segmentos corporales mediante juegos de aplicación, trabajos laterales, velocidad de reacción.	Comprende la técnica y táctica del deporte para su superación deportiva.	Identifica método para el buen desarrollo de cada una de las capacidades físicas y las aplica en su actividad.	Modifica o aplica reglas de deporte si es necesario y las tiene en cuenta en actividades programadas .	Oriento sus destrezas para la ejecución de movimientos deportivos y de aplicación a la vida diaria.	Conoce las normas de convivencia y hace uso de ellas para el mejor desarrollo durante las sesiones virtuales.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Control de la resistencia aeróbica y la anaeróbica.	Salud, Rendimiento Ventajas.	Ritmo e intensidad en el ejercicio.	Se compromete en las participas del deporte.	Conceptualización. Reglamentación.	La predisposición activa y positiva hacia la asignatura.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara las capacidades coordinativas generales junto al domina del balón, empeine, control, pase y recepción, con diferentes partes del tren inferior cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balon, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde el estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo en cuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto ser realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.

Plan de Clase A 9°

Reporte del 9º A		Inicio	4	Mayo	Nº Horas	25
		Culminación	5	Junio		
Diagnostico						
Implementación	<p>El 57% de los estudiantes de grado 9º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 87% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 17% de los estudiantes de grado 9º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>					
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 22% de los estudiantes de grado 9º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol.</p> <p>El 38% de los estudiantes tiene una ineficiencia en desarrollo de las capacidades coordinativas especiales.</p> <p>Más del 29% de los estudiantes de grado 9º presenta sobrepeso, mientras que el 8% obesidad tipo uno y solo el 3% obesidad tipo II.</p>					
Características en los estudiantes	<p>Más del 98% de los estudiantes de grado 9º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa.</p> <p>En la actualidad sol 20 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 61% de las mujeres de grado 9º afirman que no hay mucho interés del parte de microfútbol, dificultado su enseñanza.</p>					
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>					

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
9º	3ºA	Microfútbol: Desarrollo capacidades coordinativas especiales aplicando las en la reacción cognitivo y motriz, equilibrio y dominio de técnica junto a las capacidad de percepción espacio tiempo.	Domina la capacidad de movimiento antes durante y después de la sesión de clase.	Aplica procedimientos de actividad física y pausas para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprende las características del deporte y las pone en práctica para su realización.	Maneja los estados de ansiedad usando técnicas de respiración y relajamiento.	Se preocupa por la formación de hábitos de higiene corporal..
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Controla los fundamentos del microfútbol	Fundamentos técnicos.	Seriados. Repeticiones. Circuitos.	Capacidades coordinativas condicionales.	Técnicas de respiración.	Baño después de la actividad física.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara las capacidades coordinativas especiales junto al domina el balón, conducción, pase y remate cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Actividades. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo en cuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto ser realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.


Plan de Clase A 10°

	INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO					
	Reporte del 10º A	Inicio	4	Mayo	Nº Horas	25
	Culminación	5	Junio			
Diagnostico						
Implementación	El 43 % de los estudiantes de grado 10º no cuentan con implementos deportivos y un 86% se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo. El 14% de los estudiantes de grado 10º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.					
Estado actual en los estudiantes	Más del 19% de los estudiantes de grado 10º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol. El 18% de los estudiantes tiene una ineficiencia tiene en las capacidades coordinativas y perceptivo-motices. El 26% de los estudiantes de grado 10º presenta sobrepeso, mientras que el 15% obesidad tipo uno.					
Características en los estudiantes	Más del 100% de los estudiantes de grado 10º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa. En la actualidad sol 22% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas. Un 56% de las mujeres de grado 10º afirman que no hay mucho interés del parte de microfútbol, dificultado su enseñanza.					
Posibles soluciones para los estudiantes	Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol. Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano. Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes. Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases. Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.					

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
10º	3ºA	Microfútbol: Desarrollo de capacidades Físicas tales como la Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y Coordinación. Microfútbol: Conducción, Pase y Remate.	Perfecciono técnicas para la calidad en mi actividad deportiva motriz.	Planifico procedimientos de mi actividad física, pausas, relajación para controlar la fatiga.	Utilizo procedimientos, técnicas confiables para controlar y evaluar mis propios desempeños en el desarrollo de mi corporalidad.	Elaboro secuencias de movimiento y expresión corporal	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo a mis intereses para mejorar la calidad de vida.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Organización y administración en las técnicas del Microfútbol.	Proyección de capacidades físicas.	Calidad y eficiencia en el diseño de su desarrollo físico.	Construcción y organización de esquemas.	Construcción y diseño de prácticas deportivas.	Planeación y organización de la actividad física en el tiempo libre.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara el domina, conducción, Pase y remate con el balón con diferentes partes del tren he inferior cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades físicas y para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, cuadernos, bolso.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, cuadernos,
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo encuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto ser realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.


Plan de Clase A 11°

		<h2 style="margin: 0;">INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>			
Reporte del 11º A	Inicio	4	Mayo	Nº Horas	25
	Culminación	5	Junio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 43% de los estudiantes de grado 11º no cuentan con implementos deportivos y un 89% se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 12% de los estudiantes de grado 11º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 17% de los estudiantes de grado 11º no ejecutan correctamente la técnica del microfútbol.</p> <p>El 17% de los estudiantes tiene una ineficiencia en las capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>El 22% de los estudiantes de grado 11º presenta sobrepeso, mientras que el 13% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>Más del 100% de los estudiantes de grado 11º a realizados alguna vez actividades deportivas relacionadas al microfútbol, ya sea por práctica, a nivel competitivo o de forma recreativa.</p> <p>En la actualidad sol 39% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 53% de las mujeres de grado 11º afirman que no hay mucho interés del parte de microfútbol, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el microfútbol.</p> <p>Desarrollar actividades en el entorno donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
6º	3ºA	Microfútbol: Dominio del balón, con empeine, muslo, cabeza juegos de aplicación. Maniobras técnicas -trabajo de los pies toque lateral desarrollo de trabajo para arquero: condición física, velocidad de reacción, agarre del balón, cubrimiento.	Presenta y posee autonomía y responsabilidad para el desarrollo y aplicación de programas de ejercicios que permitan la conservación de la salud mental y física.	Decide sobre procedimientos de la vuelta en calma.	Participa en la planeación y organización de las prácticas durante la clase.	Manejo de técnicas de expresión corporal y relajación y expreso mis emociones.	Define con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física y salud.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Fundamentos del fútbol.	Esparcimiento, encuentro y ejercitación.	Toma del pulso antes y después del ejercicio.	Incremento de relaciones interpersonal.	Libertad en el movimiento, innovaciones	Calidad de vida.


Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara el domina, conducción, Pase, tiro y remate con el balón con diferentes partes del tren he inferior cumpliendo las reglas y fundamentos técnicos del microfútbol demostrando sus habilidades físicas y para emplear la técnica en situación de juego.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, bolso y silla.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará criticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, bolso y silla.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiate calificara correctamente a su compañero y viceversa, teniendo encuenta el esfuerzo mostrado en la asimilación y desarrollo de la técnica en el aprendizaje, todo esto ser realizara con la supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir, bolso y silla.

Plan de Clase B 6°

	<h2>INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>				
Reporte del 6º B	Inicio	7	Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17	Julio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 67% de los estudiantes de grado 6º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 91% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo. El 17% de los estudiantes de grado 6º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 66% de los estudiantes de grado 6º no ejecutan correctamente las técnicas del baloncesto.</p> <p>El 32% del estudiante tiene una ineficiencia en las capacidades básicas de manipulación propulsivos.</p> <p>El 30% de los estudiantes de grado 6º presenta sobrepeso, mientras que el 15% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>El 38% de los estudiantes de grado 6º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 12 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 44% de las mujeres de grado 6º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
6º	3ºB	Baloncesto: Ejecuta posturas básicas propias de las técnicas del baloncesto, realiza desarrollo de trabajos de familiarización o pre deportivos como, desplazamientos simples, posición básica Carreras de frente, espalda, lateral y combinaciones junto a agarre y sostén del balón.	Aplica técnicas deportivas de tensión, relajamiento y control corporal	Reconoce control corporal y ajuste postural para adoptar posiciones y manipulación del balón.	Contribuye a la formación Individual de forma equitativa.	Ajustan los movimientos a la indicación del docente	Aplico intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones con la práctica de mis ejercicios.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Coordinación viso manual: - Agilidad - Velocidad	Hábitos saludables.	Control muscular Manejo y control del centro de	Liderazgo. Empatía. Respeto por sí mismo.	Enlace de ejercitación.	El ejercicio es beneficio para mi salud mental y corporal.

Plan de Clase B 7º

	<h2>INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>				
Reporte del 7º B	Inicio	7	Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17	Julio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 62% de los estudiantes de grado 7º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 87% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 12% de los estudiantes de grado 7º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 57% de los estudiantes de grado 7º no ejecutan correctamente las técnicas del baloncesto.</p> <p>El 47% del estudiante tiene una ineficiencia en las capacidades básicas de manipulación propulsivos.</p> <p>El 21% de los estudiantes de grado 7º presenta sobrepeso, mientras que el 17% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>El 37% de los estudiantes de grado 7º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 11% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 44% de las mujeres de grado 7º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
7º	3ºB	Baloncesto: Desarrollo de desplazamientos combinados ejecución de posiciones básicas. Agarre y sostén del balón médiante juegos de control.	Valora su potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices.	Identifica las capacidades físicas a desarrollar en cada actividad deportiva.	Organiza juegos para desarrollar en la clase según la actividad.	Comprende sus habilidades, destrezas y cualidades físicas que le permiten ser productivo en el deportivo	Reconoce la importancia de la práctica deportiva.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Coordinación viso-manual: Agilidad Velocidad	Altera movimientos de acuerdo a exigencias del medio. Capacidades motrices	Importancia de los patrones de lances y manipulación y su injerencia con los deportes.	Creatividad. Organización	Llevo registros de mi actividad deportiva.	Conservación de la salud mediante el ejercicio.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara los patrones básicos de manipulación, propulsivos y absorbentes en baloncesto realizando desplazamiento y atrapadas con diferentes objetos, mediante juegos modificados, poniendo en práctica sus conocimientos y fundamentos técnicos del baloncesto.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balones, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y practica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará criticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, en el desarrollo de la técnica en supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Implementación casera.


Plan de Clase B 8°

	<h2>INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>			
Reporte del 8º B	Inicio	7 Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17 Julio		
Diagnostico				
Implementación	<p>El 54% de los estudiantes de grado 8º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 88% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 9% de los estudiantes de grado 8º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>			
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 46% de los estudiantes de grado 8º no ejecutan correctamente la técnica del baloncesto.</p> <p>El 38% de los estudiantes tiene una ineficiencia en las capacidades perceptivas motrices.</p> <p>El 28% de los estudiantes de grado 8º presenta sobrepeso, mientras que el 6% obesidad tipo uno.</p>			
Características en los estudiantes	<p>El 54% de los estudiantes de grado 8º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 17 % de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 41% de las mujeres de grado 8º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>			
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven M10:U14a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>			

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
8º	3ºB	Baloncesto: Óptimo desarrollo de las habilidades perceptivo motoras asociadas con desplazamiento, manipulación, ubicación temporo-espacial, entradas, y doble ritmo.	Ejecuto secuencias o enlaces de movimiento realizo esquemas de movimientos.	Identifico métodos de desarrollo para mejorar mis cualidades físicas.	Ejercito la capacidad de ejecutar movimientos en el mínimo de tiempo.	Propongo secuencia de movimiento durante las clases.	Valora la práctica deportiva.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Patrones de manipulación, pases, lanzamientos, entradas.	Ambientación y adaptación al elemento. Dribling-desplazamiento.	Orientación, anticipación, reacción.	Aplicación, principios de deporte.	Realizo enlaces coordinados.	Reconozco la importancia de la salud y de su actividad.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se ejecutara los patrones básicos de manipulación propulsivos y absorbentes en baloncesto realizando lanzamientos, atrapadas, pases mediante juegos modificados, poniendo en práctica sus conocimientos y fundamentos técnicos del baloncesto.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y práctica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará criticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiate calificara correctamente a su compañero y viceversa, en el desarrollo de la técnica en supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Implementación casera.


Plan de Clase B 9°

	<h2>INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>				
Reporte del 9º B	Inicio	7	Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17	Julio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 57% de los estudiantes de grado 9º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 87% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 17% de los estudiantes de grado 9º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 38% de los estudiantes de grado 9º no ejecutan correctamente la técnica del baloncesto.</p> <p>El 31% de los estudiantes tiene una ineficiencia en desarrollo de las capacidades perceptivo motrices.</p> <p>Más del 29% de los estudiantes de grado 9º presenta sobrepeso, mientras que el 8% obesidad tipo uno y solo el 3% obesidad tipo II.</p>				
Características en los estudiantes	<p>El 72% de los estudiantes de grado 9º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 20% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 32% de las mujeres de grado 9º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
9º	3ºB	Baloncesto: Desarrollo habilidades y destrezas perceptivas motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal en la práctica del baloncesto junto a los desplazamientos, pases y manipulación de objetos.	Comprende las exigencias técnicas y tácticas en Baloncesto	Interioriza la importancia de la actividad física para tener una vida saludable.	Utiliza los pasatiempos como aprestamiento creativo para las actividades productivas.	Proponen secuencias de movimiento que se ajusten con la actividad deportiva de manera virtual.	Afianza hábitos motores que contribuyen a la salud e interpreta resultados
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Controla la respiración en la actividad física y da importancia al relajamiento muscular.	Aplica fundamentos y sistemas del deporte juego.	Asume la victoria y derrota en el juego y valora sus consecuencias.	Participa en clase.	Aspectos reglamentarios.	Toma de decisiones.

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se desarrollara las capacidades perceptivas motrices realizando desplazamientos laterales, recepción en movimientos, cambio de las técnicas de pase mediante circuito, poniendo en práctica sus conocimientos y fundamentos técnicos del baloncesto.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos,
Estructuración y práctica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, en el desarrollo de la técnica en supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Implementación casera.


Plan de Clase B 10°

	<h2>INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>				
Reporte del 10º B	Inicio	7	Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17	Julio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 43% de los estudiantes de grado 10º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 86% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 14% de los estudiantes de grado 10º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 31% de los estudiantes de grado 10º no ejecutan correctamente la técnica del baloncesto.</p> <p>El 18% de los estudiantes tiene una ineficiencia tiene en las capacidades coordinativas y perceptivo-motices.</p> <p>El 26% de los estudiantes de grado 10º presenta sobrepeso, mientras que el 15% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>El 84% de los estudiantes de grado 10º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 22% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 29% de las mujeres de grado 10º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				

G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
10º	3ºB	Baloncesto: Desarrollo de las capacidades físicas: velocidad, resistencia y fuerza. Habilidad-des Motrices: Equilibrio, Coordinación (Óculo-manual, Oculo-pedica), Conocimiento Corporal, Tensión y Relajación.	Utiliza las actividades recreo deportivas como medio eficaz para relacionarse con su entorno.	Aplico rutinas de ejercicios en mi vida cotidiana.	Elabora actividades deportivas o lúdicas.	Valoro los logros en el desarrollo de mi corporalidad.	Comprende la importancia de la actividad física.
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Baloncesto: Control del balón, Pase, Recepción, Lanzamiento y Doble ritmo.	Proyectos deportivos.	Elaboro ejercicios de preparación física.	Valoro mi tiempo libre para ejecutar mi rutina física y relaciones personales.	Procesos de creatividad e innovación personal.	Registro de capacidad física y calidad de vida

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se implementaran ejercicios anaeróbicos, fuerza, resistencia, velocidad poniendo en práctica sus conocimientos y fundamentos técnicos del baloncesto mediante circuitos.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y práctica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará criticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, en el desarrollo de la técnica en supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Implementación casera.






Plan de Clase B 11°





		<h2 style="margin: 0;">INSTITUTO TECNICO NACIONAL DE COMERCIO</h2>			
Reporte del 11º B	Inicio	7	Junio	Nº Horas	25
	Culminación	17	Julio		
Diagnostico					
Implementación	<p>El 43% de los estudiantes de grado 11º no cuenta con implementos deportivos como balones, conos, lazos, entre otros. Para el desarrollo óptimo en las clases de baloncesto en la educación física.</p> <p>El 89% de los estudiantes se les dificulta realizar la actividad debido a que no cuenta con unos espacios abiertos o zonas deportivas para un óptimo desarrollo.</p> <p>El 12% de los estudiantes de grado 11º no cuenta con acceso a internet o implementos tecnológicos.</p>				
Estado actual en los estudiantes	<p>Más del 23% de los estudiantes de grado 11º no ejecutan correctamente la técnica del baloncesto.</p> <p>El 22% de los estudiantes tiene una ineficiencia tiene en las capacidades condicionales.</p> <p>El 22% de los estudiantes de grado 11º presenta sobrepeso, mientras que el 13% obesidad tipo uno.</p>				
Características en los estudiantes	<p>El 82% de los estudiantes de grado 11º han estados familiarizado con el deporte del baloncesto, ya sea a nivel recreativo o competitivo.</p> <p>En la actualidad sol 39% de los estudiantes realiza actividades recreativas o físicas.</p> <p>Un 31% de las mujeres de grado 11º afirman que no hay mucho interés por parte del baloncesto, dificultado su enseñanza.</p>				
Posibles soluciones para los estudiantes	<p>Implementar actividades físicas y deportivas que motiven a los estudiantes para el óptimo desarrollo y participación en el baloncesto.</p> <p>Desarrollar actividades en el entono donde se encuentren sin importar los implementos deportivos, usando solamente lo que este a la mano.</p> <p>Fomentar hábitos nutricionales y deportivos para un desarrollo sano en los estudiantes.</p> <p>Implementar estrategia junto a la mano del instituto técnico nacional de comercio, para que los estudiantes puedan seguir con su desarrollo educativo y no queden excluidos de las clases.</p> <p>Realizar capacitaciones de las TIC para un mayor desarrollo de las clases.</p>				





G R A D O	P E R I O D O	PLAN DE UNIDAD VIRTUAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Competencia Motriz				Competencia Expresiva Corporal	Competencia Axiológica Corporal
		Desarrollo Motor	Técnicas del Cuerpo	Condición Física	Lúdica Motriz	Lenguajes Corporales	Cuidado de sí mismo
		Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:	Desempeño:
11º	3ºB	Baloncesto: Desarrollo de las capacidades condicionales, perceptivo motrices y físicas: Equilibrio, ritmo, diferenciación Coordinación, fuerza, flexibilidad, técnica en la ejecución de los pases, lanzamiento, entradas.	Dominio, técnico y tácticas de prácticas deportivas.	Utiliza, aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	Valora el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Realizo prácticas lúdicas	Concientiza a los compañeros en el buen uso del tiempo libre y el juego
		Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:	Subtemas:
		Oculo-pedica), Conocimiento Corporal, Tensión y Relajación en el Baloncesto.	Demuestra mis fortalezas con la fundamentación deportiva.	Práctica de deportes en conjunto.	Drogas. Alcohol Ejercicio	Procesos de creatividad e innovación personal.	Mi tiempo libre lo utilizo en mi actividad deportiva

Secuencias didácticas		
Momentos	Actividades	Seguimiento -Evaluaciones Formativas - Recursos
Exploración	Se implementara ejercicios anaeróbicos y aeróbicos en el desarrollo de las capacidades condicionales tanto en la corporalidad como la temporalidad mediante circuitos poniendo en práctica sus conocimientos y fundamentos técnicos del baloncesto.	Evaluación Formativa: Observación en el desarrollo de la ejecución en el dominio del balón con los diferentes segmentos corporales. Recursos: Balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Estructuración y práctica	- se implementará el desarrollo de la enseñanzas visual directa, durante la explicación del gesto, postura y técnica realizada por el docente de forma verbal. - se realizara ejercicios de imitación asistida virtualmente, donde el estudiante ejecutara la técnica y el docente hará un acompañamiento junto a los estudiantes, realizando las correcciones debidas.	Se realizara correcciones de forma virtual entre los estudiantes para un mejor desarrollo de la técnica. -Se implementará críticas constructivas del profesor a los estudiantes durante su desarrollo y calificación en las actividades. Recursos: balón, vasos, papel, prendas de vestir.
Transferencia	- Se implementará estrategias virtuales para el óptimo desarrollo colectivo entre el docente y los estudiantes, facilitado la guía en los proceso de formación del gesto, postura y técnica, aplicado en los deportes modificados.	Se fomentará estrategias evaluativas donde él estúdiante calificara correctamente a su compañero y viceversa, en el desarrollo de la técnica en supervisión del docente en forma virtual. Recursos: Implementación casera.







Sesión de unidad A 6°







INTEGRANTES: JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Día 04 a 08) GRADO: 6º (6-1 a 6-6) MATERIA: Educacion fisica SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Dominio de Balon en el tren inferior.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: Microfutbol MATERIALES: Balon, silla. OBJETIVOS GENERALES: <u>Desarrollo de las capacidades persetivomotices</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad Calentamiento articular: Cada estudiante realizara los ejercicios para estimular la movilidad.	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	Pase • EL estudiante realizara pases con el balón por debajo una silla mediante ejercicios pedagógicos u objetos dificultados su desarrollo progresivamente. Desplazamientos • Durante el segunda ejercicio central, el estudiante realizara desplazamientos del balón enfocando su detención con la planta del pie, enfocando el desarrollo del dominio tanto con el hemisferio de mayor dominancia a menor.	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Día 18 al 22)</u> GRADO: <u>6º (6-1 a 6-6)</u> MATERIA: Educación Física SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Dominio del tren superior.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Microfutbol</u> MATERIALES: <u>Balon, vasos.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desarrollo de las capas - capacidades persetivomotices.</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento articular en progresión caudocraneal. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	Control <ul style="list-style-type: none"> • Mediante a una distancia moderada, él estúdiate lanzara el balón a una mano o dos determinado la indicación del docente, esto se realizara en una zona marcada en diferente grado de dificultad . 	1'30"	4r	1'		
		Desolazamiento <ul style="list-style-type: none"> • El estúdiate, médiate un tiempo determinado dado por el docente, realizara desplazamientos , esquivando o pasando sobre obstáculos sin dejar caer el balón 	1'30"	4r		1'
			Cabeceo Frontal y pariental El estudiante trasladara el balon de una zona a otra en diferentes alturas, cada zona estara separa por una distacia de 3 metros.	1'30"		4r
TT: 30'						
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
TT: 12'						

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 01 al 05)</u> GRADO: <u>6º (6-1 a 6-6)</u> MATERIA: <u>Educacion fisica</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Dominio del borde interno y externo.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DISCIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES <u>Balon,vasos, bolas de papel.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Perseptivomotrices</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento Dinámico isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	Tiro con empeine interno <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante estará a 3 metros horizontal de la pared, seguido realizara un movimiento con el borde interno de su pie derecho generando un impacto a la pared, realizándolo repetitivamente 	1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Respeto al ejercicio anterior el estudiante repetirá el mismo procedimiento, pero este cambiará a su hemisferio de menor dominancia •Enfocados en los dos ejercicios desarrollado el estudiante tendrá que llevar el ritmo y las pausas que realizara el docente intercalando el borde interno y externo. Mediante palabras claves. 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			







Sesión de unidad A 7º







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 04 al 08) GRADO: 7º (7-1 a 7-5) MATERIA: <u>Educacion Fisica</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>IncurSIONAR las habilidades técnicas del borde externo del microfútbol</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Microfutbol</u> MATERIALES <u>Balon, basos, papel</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Mejorar los gestos tecnicos</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> • Preparacion - Observación del medio a trabajar - Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento específico. Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'				
		4'				TT: 18'
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Empeine externo • Él estúdiante realizara un desplazamiento corto con el borde externo del empeine de mayor dominancia a una distancia de 4 metros. <ul style="list-style-type: none"> • Variantes A • Comenzaremos del mismo modo al anterior ejercicio, variando la posición del pie inicial, este tendrá variaciones a lo largo de su ejecución tomando diferetes puntos de contacto del empeine. <ul style="list-style-type: none"> • Variantes B • Mediante la conducción del borde estreno, el estudiante realizara un desplazamiento medio hacia el frete con el manejo de sus dos piernas intercalando entre si, dada la instrucción del docente. 	1'30"	4r	1'	  	
		1'30"	4r	1'		TT: 30'
		1'30"	4r	1'		
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				TT: 12'







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 18 al 22) GRADO: 7º (7-1 a 7-5) MATEREducación física SEXO: ___ M - F ___ NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO: <u>IncurSIONAR las habilidades técnicas del borde interno del microfútbol</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES <u>Balón, implementos que se ecuestre en casa.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Mejorar los gestos técnicos</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento general: Se prepara a la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que se realizara mediante las indicaciones del docente.	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	Desplazamiento con borde interno : • Mediante un circuito establecido con materiales de fácil adquisición, el estudiante realizara un desplazamiento con el borde interno mejorando su gesto técnico con el pie de mayor dominancia. Técnica del borde interno del empeine: • Manteniendo el circuito número uno los estudiantes procederán a realizar el gesto tecnido del borde interno con el pie de menor dominio.	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
P R I N C I P A L	Control y deslazamiento: •El estúdiate trabajara medias y cortas distancia, en desplazamiento junto con el balón mejorando su gesto técnico en el borde interno, esto se realizara mediante una velocidad progresiva indicada en su desplazamiento por el docente.	1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 01 al 05)</u> GRADO: <u>7ª (7-1 a 7-5)</u> MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>IncurSIONAR las habilidades técnicas del empeine del microfútbol</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, implementos que se ecuestre en casa.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Mejorar los gestos técnicos</u>					
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS			
		T EJER	REP.	DES				
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento específico: Se centrarnos en un grupo muscular concreto mediante las indicaciones del docente. 	1'						
		4'						
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro con empeine frontal : El estudiante con un balón se situara en un espacio que se allá delimitado practicando el tipo de golpeo que allá propuesto el docente, se realizara un pequeño golpe con el desplazamiento del balón a dos o tres metros, lo recogerán y realizaran el mismo procedimiento. Variante uno: • Se ubicación 2 objetivo de forma horizontal o paralelo de objeto a objeto, el estudiante estara atento a la explicación del docente, para que a su vez pueda trabajar el empeine interno dirigiendo el balón a los objeto mencionado anterior mente. Variante dos: • Se realizara un golpe al balón de forma vertical, enfocando la lateralidad de donde nos posicionemos esto variara dependiendo la indicación . 	3'			  			
		10'						
		40'	5r	1'				
		1'30"	4r	1'				
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	1'30"	4r	1'				
		1'30"	4r	1'				
		TT: 18'						
		TT: 30'						
		TT: 12'						




Sesión de unidad A 8°

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Mayo (Dia 04 al 08)</u> GRADO: <u>8º (8-1 a 8-5)</u> MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Capacidades de control motriz en el microfútbol.</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, implementos que se encuentre en casa.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades coordinativas generales</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad <ul style="list-style-type: none"> •Calentamiento Dinámico isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	Control del empeine: <ul style="list-style-type: none"> • Teniendo en cuenta los materiales pedidos por el docente se realizara una pista donde el estudiante utilizara cada borde del pie (derecho) conduciendo el balón hacia los diferentes puntos determinados esto le permitirá tener un mayor dominio con el balón. Variante A: <ul style="list-style-type: none"> •Teniendo encuentra las pausas anteriores se realizara el mismo procedimiento con el pie menor dominancia, esto variara dependiendo la indicación del docente. Variante B: <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una línea trazada de forma circular él estúdiate el estudiante realizará un desplazamiento junto con el balón, este cambiara el gesto técnico al oír un estímulo determinado. 	1'15"	5r	45"	  	
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u>			
FECHA: <u>Mayo (Dia 18 al 22)</u> GRADO: <u>8º (8-1 a 8-5)</u> MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Capacidades de aprendizajes y control del movimiento en el microfútbol</u>			MATERIALES: <u>Balón, Implementos que se encuentre en casa.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades coordinativas generales</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> • Preparacion - Observación del medio a trabajar - Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento Especifico: Se centrarnos en un grupo muscular concreto mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Mediante un circuito triangular, él estúdiate realizara diferentes acciones en las zonas determinadas, esto se realizara en diferentes desplazamientos con el balón manteniendo la capacidad del aprendizaje en el microfútbol con un gestó técnico. Circuito A • Manteniendo el circuito triangular el estudiante realizara desplazamientos cambiantes, estos pueden ser libres o dirigidos, según sea su indicacion. Circuito B • Él estúdiate realizara diferentes variaciones en la velocidad mediante ejercicios de skipping en zigzag conduciendo el borde interno de cada pie, esto se realizara junto al balón y se comenzara con el pie de mayor dominancia. 	40"	2r	1'	  	
		1'15"	5'	45"		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 01 al 05)</u> GRADO: <u>8º (8-1 a 8-5)</u> MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Capacidad de aprendizaje motriz en las diferentes superficies del pie.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, globo, papel, vasos</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades coordinativas generales</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION				METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento estático: Se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				TT: 18'
P A R T E	Semiparada y amortiguación: El estudiante tocara el balon con un toque suave en el empeine en direccion contraria al que trae, seguido del acompañamiento con la superficie de contacto al direccion del balon restandole la velocidad hasta anularla. Conducción y parada: <ul style="list-style-type: none"> • Se determinara unas zonas en un espacio de 5 a 3 metros el estudiante realizara conduccion con diferetes elementos anterirmente mencionados, enfocando el trabajo del movimiento en el empeine posterior y su detecin con la planta llegada a la zona. Conducción del borde externo: <ul style="list-style-type: none"> • implementado un circuito el estúdiate realizara conducción de pelota con el borde externo de cada pie lo mas rápido. 	1'30"	4r	1'	  	
		1'15"	5r	45"		TT: 30'
		1'15"	5r	45"		
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				TT: 12'

Sesión de unidad A 9°







PARTE		ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
			T EJER	REP.	DES	
<p>INTEGRATES : JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA</p> <p>FECHA: Mayo (Dia 04 al 08) GRADO: 9º (9-1 a 9-5)</p> <p>MATERIA: Educación física SEXO: M - F</p> <p>NUMERO DE PARTICIPANTES: 40</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Reacción cognitivo y motriz.</u></p> <p>HORA DE CLASE: 1'</p> <p>HORA SEMANALES: 1'</p> <p>DICIPLINA: <u>Microfútbol</u></p> <p>MATERIALES: <u>Balón, implementos que se encuentre en casa.</u></p> <p>OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades coordinativas especiales</u></p>						
I N I C I A L	<p>• Preparacion</p> <p>- Observación del medio a trabajar</p> <p>- Preparación de materiales para el manejo del ejercicio.</p> <p>- Explicación de la actividad</p> <p>• Calentamiento dinámico: Se realizan ejercicios que mezclan fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación mediante las indicaciones del docente.</p>		1'			
			4'			
			3'			
			10'			
			TT: 18'			
P A R T E	<p>Desplazamiento con Carrera</p> <p>• El estudiante realizara desplazamiento con intercambio de direccion y giros, intercalando la piernas de mayor y menor dominancia, en una zona determinada, cada zona estará compuesta de un objeto o color</p>		1'30"	4r	1'	
	<p>Conducción</p> <p>• Mediate la misma zona marcada, el estudeiate ira al color inverso verticalmente conduciendo la pelota mediante la superficie de contacto del pie indicado por el docente. Esto se realizara siempre manejando la tecnica del balon .</p>		1'30"	4r	1'	
	<p>Salto con el balon:</p> <p>• se realizara un juego de palabras indicando al estudiante su funcionamiento el cual deberá llevar acabo mediante multisaltos y rechazo con dos piernas en zona determinada.</p>		1'15"	5r	45"	
			TT: 30'			
F I N	<p>• Hidratacion</p> <p>• Estiramiento</p> <p>• Vuelta a la calma</p> <p>• Reto alimentacion</p>		2'			
			2'			
			5'			
			3'			
			TT: 12'			















INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 18 al 22) GRADO: 9º (9-1 a 9-5) MATER Educación física SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO: Equilibrio y dominio de tecnica			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: Microfútbol MATERIALES: Balón, implementos que se encuentre en casa. OBJETIVOS GENERALES: Capacidades coordinativas especiales			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento general: Se preparar a la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que se realizara mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio: • Mediante un espacio determinado por el estudiante no más de 5 metros, se pondrá un objeto en una de las esquinas seguido en el centro 3 distintos pelotas, el cual dará 10 vueltas en su mismo eje he intentara patear utilizado cualquier superficie de contacto con el pie apuntando al blanco. 	30"	6r	1'		
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Conduccion: •El estudiante trazara una línea delgada o utilizar la misma la línea enmarcada por la baldosa trasportando el balón sin salirse de ella, la velocidad y dominio de la pelota cambiara dependiendo del profe. • Control en la diferentes superficies de pie : Utilizado el empeine total se colocara el balón realizado un desplazamiento sin dejarlo caer, el ejercicio variara dependiendo del profe . 	1'30"	4r	1'		
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 18'				
		TT: 30'				
		TT: 12'				

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 01 al 05)</u> GRADO: <u>9º (9-1 a 9-5)</u> MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Capacidad de percepción espacio tiempo temporal</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, implementos que se encuentre en casa.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades coordinativas especiales</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Dinámico Isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'				
		4'				TT: 18'
P A R T E	Control Orientado <ul style="list-style-type: none"> •Se realizara un circuito conduciendo la pelota lo más rápido posible manteniendo lo mejor posible la técnica, cada estación tendrá un tiempo determinado para su mejor desarrollo. Variante A •El estúdiate aumentara su velocidad progresivamente mediante a la indicación determinado en tiempo dado, trabajando lateralidades y las técnicas del manejo de balón. Variante B • Se realizara un juego pedagógico con el estúdiate sin la necesidad del balón enfocado solamente las lateralidades y saltos consecutivos. dentro del circuito. 	2'30"	2r	2'	  	
		1'30"	4r	1'		TT: 30'
		1'30"	4r	1'		
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				TT: 12'


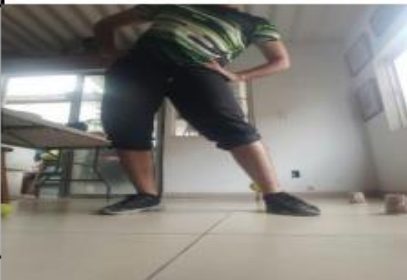




Sesión de unidad A 10°







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 04 al 08) GRADO:10º (10-1 a 10-5) MATERIA: Educación fisica SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPEFIFICO: <u>Adquisición de habilidades y destresas en la conduccion pase y remate.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: DICIPLINA: <u>Microfutbol.</u> MATERIALES: <u>Balon, papel, vasos, pared.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades fisica y motriz.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento especifico : Se centrara en un grupo muscular concreto para el óptimo desarrollo de la clase mediante las indicaciones del docente.	1'			
		4'			
P A R T E	Acciones conuinadas . Circuito • Estacion uno, pase de balon: Se tomaran 4 puntos de referencia a la pared, en una distancia de 3 a 4 metros, el estudiant realizara pases alterativos con el borde interno del empeine mientras realiza un trote estatico. (una pierna y luego la otra)	1'30"	4'	1'	
		1'40"	4'	1'	
P R I N C I P A L	Estacion dos, coduccion: El estudiante aplicara la capacidad para ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible, en un espacio de 3 a 4 metros pasando por diferentes obstaculos he implementando diferentes tecnicas.	1'40"	4'	1'	
		1'20"	4'	1'	
F I N	Estacion tres, conduccion y regate: Conduccion en curva, regate con golpe a la zona previa sin parada del balon.	1'20"	4'	1'	
		2'			
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 18'			
		TT: 30'			
		TT: 12'			






INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 18 al 22) GRADO:10º (10-1 a 10-5) MATERIA: Educacion fisica SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO: Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: Microfutbol. MATERIALES: Balon, vasos. OBJETIVOS GENERALES: Capacidades Fisica.			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento: Movilidad articular caudocraneal.	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	CIRCUITO DE EJERCICIOS Acciones de Recepcion y estado fisico • Sujeto y objeto estatico en el golpe - La distacia inicial del pase sera de 2 a 3 metros, se pondra un punto de referencia. Balon estatico y sujeto en movimiento en el golpe. - Sujeto en movimiento en skeapping balon estatico. - Sujeto y objeto en movimiento.	1'40"	6r	1'		
P R I N C I P A L	Accion de conduccion - sujeto y objeto dinamico en el inico conduccion en la linea recta, en trayectoria curva hacinando ida y vuelta - Conduccion en zigzag a traves de una hilera de 3 conos. - Estudiante y balon dinamico en el inicio: Conduccion en la linea recta junto a trayectoria curva. - Estudiante y pocicion paras: desplazamiento en zigzag y parada con epeine interno a traves una hilera de 3 conos.	1'30"	8r	1'		
						
		TT: 30'				
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Retoalimentacion	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Junio (Dia 01 al 05) GRADO:10º (10-1 a 10-5) MATERI, <u>Educacion fisica</u> SEXO: <u> </u> M - F <u> </u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPEFIFICO: <u>IncurSIONAR las habilidades y destresas fisicas</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfutbol.</u> MATERIALES: <u>Balon, vasos, papel.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades Fisica</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Modalidad articular en progresion caudo craneal.	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	Accione de regate y golpe - Se marcara una zona como porteria el estudiante y balon se colocara en posicion de parada , realizara un tiro con finta previa al golpe a una distancia de 3 metros. - Se realizara un desplazamiento dinamico con tiro, sin posicion defensiva - El estudiante realizara una serie de ejercicios anaerobicos, se implementara un estimulo complejo , realizando un golpe a uno de los 3 zonas indicadas por el docente	40"	3r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Retoalimentacion	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			







Sesión de unidad A 11°






INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Mayo (Dia 04 al 08) GRADO: 11º (11-1 a 11-5) MATERIA Educación física SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Aplica las capacidades fisicas para ejecutar un movimiento en el menor tiempo.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, venda, vasos plastico.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades fisicas y coordinativa.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento articular: En progresion caudo craneal 	1'			
		4'			
P A R T E	Ejercicios de pases de balon: El estudiante realizara pases alterativos con el empeine interno, previo a la parada con la planta del pie, la distancia inicial del pase a la zona de la pared sera de 2 metros, esta aumentara progresivamente junto a la velocidad. Vareantes: - Una vez parado el balon lo dejamos correr un poco y lo golpeamos en movimiento aumentando y dismiyendo la distancia de 5 a 2 metros. - El estudiante realizara skipping a una distancia de 3 metros realizando pases con las diferentes superficies del empeine - A una distancia de 2m, el estudiante se vendara los ojos Y realizara pases con las diferentes estructra del pie.	1'30"	4r	4"	  
		1'	4r	40"	
		1'	4r	40"	
		1'	4r	40"	
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Retoalimentacion 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Mayo (Dia 18 al 22)</u> GRADO: 10º (11-1 a 11-5) MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO: <u>Aplica las cualidades fisicas y coordinativas en la ejecucion de ejercicio.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón, silla, pared, media</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades fisicas y coordinativas.</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION				METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento específico. Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'				
		4'				TT: 18'
P A R T E	Remate Se distrunira dos sonas, la sona A se implementara una pared, utilizando como sona de pase, la sona B se implementara una silla como area de arco, El estuante realizara un trote, seguido de un pase alto, este debera rematar de cabeza.	1'30"	4r	1'	  	
		1'30"	4r	1'		TT: 30'
		1'30"	4r	1'		
P R I N C I P A L	Variante A Se implementara tres nuevas zonas en la parte A, cada sona se delimitara de un determinado pase dado por el docente.	1'30"	4r	1'		
						Variante B Se implementara un estimulo complejo dado la indicacion del docente dependiendo del estimulose utilizara un segmento corporal, ejecutando los ejercicios anteriores (aplausos, un número, palabra, al sonido del silbato etc.)
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				TT: 12'

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Junio (Dia 01 al 05) GRADO: 10º (11-1 a 11-5) MATERIA: <u>Educación física</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>42</u> OBJETIVO : <u>Adquirir la capacidad de adaptacion al en el aprendizaje.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANALES: 1' DICIPLINA: <u>Microfútbol</u> MATERIALES: <u>Balón,basos, pared</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Capacidades fisicas y coordinativa.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento articular: cada estudiante realizara los ejercicios dados por el docente. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	Desplazamiento y finta En un espacio determinado con diferentes sonas se desplazara los estudiantes, cada vez que se topen con una sona marcada debera realizar una finta o desplazamiento contrario al movimiento del cuerpo.	1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
P R I N C I P A L	Regate y pase En un espacio determinado con diferentes areas el estudiantes conduciran el balon, cada vez que se topen con un area marcada realizara un regate a la pared .	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			







Sesión de unidad B 6°






INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u>			
FECHA: <u>Junio (Dia 15 a 19)</u> GRADO: <u>6º (6-1 a 6-6)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Manipulacion del balon.</u>			MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Control.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento dinámico: Se realizan ejercicios que mezclan fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> •Control: Mediante las indicaciones dadas por el docente el estudiante rodara el balón por distintas partes del tren superior he inferir, variando su manejo de mayor a menor dominica. 	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Variante A Se darán diferentes palabras claves (colores, números u objetos) con el fin de dificultar el control y coordinación en el manejo del balón. •Variante B: Se implementara diferentes superficies para el manejo y control del balón tales como paredes, pisos y superficies irregulares, esto se realizara con el control de mayor a menor dominancia e las extremidades del tren superior 	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				


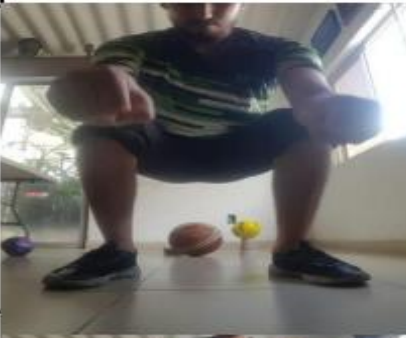



INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio 29 a Julio 03</u> GRADO: <u>6º (6-1 a 6-6)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Manipulacion del balon.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Driblig y manipulacion.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Dinámico isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Estatico: - El estudiante rebotara la pelota libremente en un espacio de 3m. - Mismo procedimiento con la mano dominante. - Mano de menor dominancia - Botar el balón don con dos manos - Botarla alternativamente 	1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Variante A: - Botarla y sentarse - Sentarse en el suelo con las pierna abiertas, botar el balón hacia una de las zonas marcadas en la pared. - Realizar misma procedimiento anterior clocando obstáculos. • Variante B: - Se realizara la figura ocho alrededor de las piernas intercambiando la manon dominante junto a otras figuras dadas por el docente. 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'			
		TT: 12'			

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Julio (Dia 13 a 17)</u> GRADO: <u>6º (6-1 a 6-6)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Manipulacion del balon.</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento, control.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento general: Se preparar la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que se realizara mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	Dribling con Desplazamiento : El estudiante realizara desplazamiento frontales médiate trotes a una mano, dos manos y alternando de mayor a menor dominancia en un espacio de 4 metros. Variante A Se implementara el mismo procedimiento dado en el anterior ejercicio realizando carreras cortas, comenzando con el brazo de mayor a menor dominancia. Variante B Mediante la indicación dada por el docente el estudiante realizara ejercicios de dribling con intervalos de velocidad alternando el brazo de mayor dominancia.	1'30"	4r	1'	  	
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				







Sesión de unidad B 7°







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 15 a 19)</u> GRADO: <u>7º (7-1 a 7-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Patrones de manipulación</u>			HORAS DE CLASE: <u>1'</u> HORA SEMANAL: <u>1'</u> DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon, papel.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Agarre y sosten del balon</u>					
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS			
		T EJER	REP.	DES				
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> • Preparacion - Observación del medio a trabajar - Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento específico: Se centrarnos en un grupo muscular concreto mediante las indicaciones del docente. 	1'						
		4'						
		3'						
		10'						
		TT: 18'						
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de agarre y sosten • Circuito Uno: Mediante una zona delimitada de 2 metros el estudiante lanzara la pelota al aire, tocando el suelo con la extremidad mencionada por el docente y tomara la pelota nuevamente con la extremidad contraria con la q lo lanzo. 	1'30"	4r	1'				
		1'30"	4r	1'				
		1'30"	4r	1'				
P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito Dos: Se realizara el mismo procedimiento al ejercicio uno desarrollando un juego de palabras indicadas y dirigidas por el docente. • Circuito Tres: En un espacio determinado los estudiantes realizaran botes sin desplazamiento a diferentes alturas (baja, media, alta) manipulando el balón a una o dos manos. 							
		TT: 30'						
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'						
		2'						
		5'						
		3'						
		TT: 12'						






INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio 29 a Julio 03</u> GRADO: <u>7º (7-1 a 7-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Coordinación.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento articular: Se tomaran una cierta cantidad de estudiantes los cuales propondrá un ejercicio con la supervisión del docente para estimular el desarrollo social.	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	Manipulación en movimiento: Se delimitara un espacio de 3 a 5m lo cual, el estudiante realizara desplazamientos de una mano a otra, una vez que llegue al otro extremo de la zona realizara u tiro libre a la superficie de la pared, repitiendo nuevamente todo el proceso. Variates Desplazamientos de espalda, laterales de frete, mano de mayor y menor dominancia, a una mano, dos manos.	1'30"	6r	1'	
		1'30"	6r	1'	
		TT: 30'			
F I N	•Hidratacion •Estiramiento •Vuelta a la calma •Reto alimentacion	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Julio (Dia 13 a 17)</u> GRADO: <u>7º (7-1 a 7-6)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Polimetría y manipulacion .</u>			HORA DE CLASE: <u>1'</u> HORA SEMANAL: <u>1'</u> DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento, control. y saltos.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Movilidad articular: Se realizara movilidad articular específica en el movimiento y elongación del musculo para poder realizar las actividades que prosiguen. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> •Delazamiento con balon: Empleando como medio la carrera continua en una pista de 5 m por 2 m, el estudiante ejecutara desplazamientos alternando ritmo bajo y medio junto al balón. Variantes: Desplazamientos hacia atrás, carreras frontal con elevación de rodillas, conducción de mayor a menor dominancia. 	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
p R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Polimetría con balón, estático: El estudiante realizara diferentes medios de salto, driblando el balón en un punto fijo, las indicaciones se darán por medio del docente. Variantes: Salto con pierna de mayor a menor dominancia, salto con pierna juntas. •Polimetría con balón, dinamico: Se realizara el mismo procedimiento anterior ejercicio en un espacio de 3 a 5m con desplazamiento. 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> •Hidratacion •Estiramiento •Vuelta a la calma •Reto alimentacion 	2'				







Sesión de unidad B 8°





INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u>			
FECHA: <u>Junio (Dia 15 a 19)</u> GRADO: <u>8º (8-1 a 8-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Habilidades perseptivo motrices.</u>		MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento, control.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento articular: Se implementara ejercicios para mantener humedecidas las articulaciones, preparando a los estudiantes para las actividades a realizar. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Bote en desplazamiento dinámico: Desplazamiento dinámico alternando la mano a diferentes alturas en una zona de 3 a 5 metros - Variantes Botar el balón con cambio del posición del cuerpo, hincado, sentado, saltando. •Desplazamiento con balón: Botar el balón manipulando diferentes objetos más pequeños con cambio de mano y dirección indicadas por el docente. - Variantes Cambio de velocidades •Cambio de dirección con balón: El estudiante realizara desplazamientos de frente laterales y de espalda, driblando de forma media, con dos balones. - Variantes Dribling bajo y alto 	1'30"	4r	1'	  
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			






INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Junio 29 a Julio 03 GRADO: 8º (8-1 a 8-5) MATERIA: Educacion Fisica. SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO : Patrones de manipulación absorbentes y propulsivos.			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: Baloncesto. MATERIALES: Vasos, balon. Tapa o aro. OBJETIVOS GENERALES: Pases y bote.			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	•Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento específico: Se centrara en un grupo muscular concreto para el óptimo desarrollo de la clase mediante las indicaciones del docente.	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E P R I N C I P A L	• Pases estáticos: A una distancia de 3 a 5 metros, el estudiante pasara la pelota a la pared libremente, esto se podrá realizar por encima de la cabeza, a una mano, a dos, a la altura del pecho.Realizara un giro, proseguirá nuevamente Pase sobre la tapa: El estudiante realizara un pase libremente a pelota a la pared, colocando como variante una tapa en el intermedio, haciendo que el balón entre primero y repique en la pared. Variante: Se implementara de mayor a menor dominacia, cambiando puntos de apoyo Pase sobre la tapa y pared: Se implementara unas zonas determinadas en la pared como punto de objetivo, el estudiante realizara un pase en el aro y pared dada la indicación del docente.	1'30"	4r	1'	  	
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	• Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Julio (Dia 13 a 17) GRADO: 8º (8-1 a 8-5) MATERIA: Educacion Fisica. SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO : Patrones de manipulación absorbentes y propulsivos.			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: Baloncesto. MATERIALES: Vasos, balon. OBJETIVOS GENERALES: anzamiento y pase.			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento estático: se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados mediante las indicaciones del docente 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Pase dinámico El estudiante realizara desplazamientos en una zona de 3 a 5 metros acompañado de un muro o pared realizando pases libres, esto se podrá realizar de pecho, por encima de la cabeza a una mano, a dos - Variantes Aumento progresivo de la velocidad, desplazamiento a una pierna, piernas juntas, altura del lanzamiento. •Pases por zonas Tomando como medida la distancia del anterior ejercicio se implementara 4 puntos de referencia, situados a 80cm de distancia a cada uno, cada zona delimitara el tipo de pase que se quiera implementar. - Variante Juego de palabras (colores, números, objetos), cambio del desplazamiento, velocidad del ejercicio. 	1'30"	6r	1'		
		1'30"	6r	1'		
						
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				







Sesión de unidad B 9º




INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio (Dia 15 a 19)</u> GRADO: <u>9 (9-1 a 9-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Capacidades condicionales.</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Pase y recepción.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion 	1'				
	- Observación del medio a trabajar	4'				
	-Preparación de materiales para el manejo del ejercicio.	3'				
	- Explicación de la actividad	10'				
	<ul style="list-style-type: none"> •Calentamiento Movilidad articular: Se realizara movilidad articular especifica en el movimiento y elongación del musculo para poder realizar las actividades que prosiguen.	TT: 18'				
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Pase por encima de la cabeza, estático: Se lanzara el balón con las dos manos impulsándolo por encima de la cabeza, de manera alta, baja o media. A una distancia de 2 metros de la pared.	1'30"	4r	1'	  	
	<ul style="list-style-type: none"> •Pase picado de entrega, estático: Se implementara 4 puntos de referencia a lo largo y ancho de la pared, el estudiante rebotara el balón al suelo, consiguiendo dar en la zona indicada en la pared antes de ser recibido nuevamente.	1'30"	4r	1'		
	<ul style="list-style-type: none"> •Pase de pecho, estático: Mediante las zonas marcadas anteriormente el estudiante realizara lanzamiento libre de pecho, adopt-ando posturas altas medianas o baja.	1'30"	4r	1'		
	<ul style="list-style-type: none"> - Variantes ejercicio A, B y C Cambios de distancia de 3 a 5m, lanzamiento a una mano (mayor a menor dominancia), cambios de ritmo, <i>palabras claves</i>	TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion 	2'				
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento 	2'				
	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma 	5'				
	<ul style="list-style-type: none"> • Reto alimentacion 	3'				
TT: 12'						







INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA <u>Junio 29 a Julio 03</u> GRADO: <u>9º (9-1 a 9-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Física.</u> SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Capacidades condicionales.</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DISCIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento, pase y recepción.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento Dinámico: isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente para el obtimo desarrollo de la clase. 	1'				
		4'				TT: 18'
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Pase y tiro dinámico: Es estudiante se desplazara en un acho de 2 a 3m ubicándose en el punto central, la zona tendrá de largo 4 a 5m, se implementara de 3 a 5 puntos en la pared como zona a lanzar. • Tiro de pecho: El estudiante implementara el tiro de pecho, realizando movimientos laterales o frótales según la indicación del docente, este a su vez identificara el objetivo sin mirarlo, lanzando el balón tocara la zona A o B recibiendo el balón nuevamente Variantes: Tiro de béisbol, pase picado, pase por encima de la cabeza, pase de entrega. Distancia de lanzamiento: zona A (tiro libre 1m) zona B (Tiro de suspensión 2m) zona C (Tiro de 3, 3m). 	1'30"	12r	1'		
						TT: 30'
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				TT: 12'
		5'				
		3'				

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Julio (Día 13 a 17)</u> GRADO: <u>9º (9-1 a 9-5)</u> MATERIA: <u>Educación Física</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Capacidades condicionales y coordinativas.</u>		HORA DE CLASE: <u>1'</u> HORA SEMANAL: <u>1'</u> DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Bote de procesión y finta</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento articular en progresión caudocraneal: Se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
		3'				
		10'				
		TT: 18'				
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> •Bote de procesión estático: En una zona de 3 por 2m se implementaran puntos de apoyo como bazo plásticos, los estudiantes colocaran una pierna adelante y realizaran el bote de protección, cambiando de perfil y pierna mediante la indicación del docente •Bote de procesión dinámico: Avanzara botando el balón sorteando los conos, al llegar a la zona marcada realizara el bote de protección cambio de posición su cuerpo: sentado, saltado. •Fita con desplazamiento: Se implementara 3 vasos a una distancia de 1 metro cada uno, el estudiante realizara desplazamiento contrario en el movimiento que lleva en forma de zigzag. - Variantes velocidad, altura del balón, ritmo distancia. 	1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				






Sesión de unidad B 10°






INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA		HORA DE CLASE: 1'			
FECHA: <u>Junio (Dia 15 a 19)</u> GRADO: <u>10º (10-1 a 10-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.</u>		HORA SEMANAL: 1'			
		DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u>			
		MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u>			
		OBJETIVOS GENERALES: <u>Velocidad.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Movilidad articular: Se realizara movilidad articular específica en el movimiento y elongación del musculo para poder realizar las actividades que prosiguen. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Dribling dinámico: - En un espacio de 4 a 5m el estudiante avanzara botando el balón con cambio de ritmo y dirección ya sea de frente, espalda, entre las piernas, con pivote. - Variantes: - Los jugadores realizara en un circuito seleccionado por el docente, este será realizado mediante figuras geométricas - Los estudiantes avanzaran por toda la casa combinado y cambiado el ritmo de rebote, los lugares de desplazamiento será establecidos por el docente y junto al ritmo a ejecutar. - Se implementara un terreno de 3 a 5 metros donde se colocaran mutables obstáculos, el estudiante realizara desplazamientos ya sea alrededor, cambios de dirección, giros y desplazamientos. 	1'30"	4r	1'	  
		1'30"	3r	1'	
		1'30"	3r	1'	
		1'30"	3r	1'	
		TT: 30'			
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			






INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: <u>Junio 29 a Julio 03</u> GRADO: <u>10º (10-1 a 10-5)</u> MATERIA: <u>Educacion Fisica</u> . SEXO: <u>M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Desarrollo de las capacidades físicas.</u>		HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>velocidad, doble resistencia.</u>			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento articular: Se implementara ejercicios para mantener humedecidas las articulaciones, preparando a los estudiantes para las actividades. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Doble ritmo derecha si balón: Se implementara una zona de 3 a 5m con dos puntos de referencia separados a 1m cada uno situado cerca de una pared, para el desarrollo de las actividades, él estúdiate se posicionara en la zona media A, realizad su desplazamiento en doble ritmo entrando con pie izquierdo en la zona B seguido del pie derecho a la zona C. finalizado con salto y lanzamiento determinado la zona de la pared. • Doble ritmo derecha con balón: Se realizara el mismo procedimiento con balón. •Doble ritmo Izquierda sin balón: Se implementará el misma procedimiento al primer ejercicio realizando la ejecución con pie derecha en la zona B seguido del pie Izquierda a la zona C. finalizado con salto y lanzamiento determinado la zona de la pared. Doble ritmo Izquierdo con balón: Se realizara el mismo procedimiento con balón. 	1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		1'30"	4r	1'	
		TT: 30'			
		F N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'	
2'					
5'					
3'					
TT: 12'					

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Julio (Dia 13 a 17) GRADO: 10º (10-1 a 8-10) MATERIA: Educacion Fisica. SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO : Desarrollo de las capacidades físicas y de equilibrio.			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: Baloncesto. MATERIALES: Vasos, balon,bolso, cuadernos. OBJETIVOS GENERALES: Fuerza y resistencia.			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
		T EJER	REP.	DES		
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación - Observación del medio a trabajar - Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad • Calentamiento general: Se preparar la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que se realizara mediante las indicaciones del docente. 	1'				
		4'				
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito uno, levantamiento: Se implementará una zona de 2 por 4m, el estudiante realizara levantamientos progresivos con el bolso añadiéndole cuadernos para aumentar su peso, seguido de un desplazamiento libre con balón a la zona A, B, C. finalizado con tiro. • Circuito dos burpees: El estudiante realizara burpees progresivamente seguido de un desplazamiento con drible aumentado la velocidad progresivamente • Circuito tres, planchas: Se implementara la plancha en un rango de 20 a 30 segundos, al terminar la plancha el estudiante realizara doble ritmo finalizando con tiro a la pared. 	1'30"	4r	1'	  	
		1'30"	4r	1'		
		1'30"	4r	1'		
		TT: 18'				
		TT: 30'				
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'				
		2'				
		5'				
		3'				
		TT: 12'				

Sesión de unidad B 11°

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Junio (Dia 15 a 19) GRADO: 11º (11-1 a 11-5) MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u> M - F</u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Desarrollo de las capacidades físicas y condicionales.</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Desplazamiento, control, entrada, pase, velocidad</u>				
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS		
		T EJER	REP.	DES			
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Movilidad articular: Se realizara movilidad articular específica en el movimiento y elongación del musculo para poder realizar las actividades que prosiguen. 	1'					
		4'					
		3'					
		10'					
		TT: 18'					
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Circuito Se realizara un circuito de 2 a 5m en cada uno de los ejercicios, sirviendo en el desarrollo didáctico de los estudiantes. •Estación A Bote con salto y cambio de dirección entre conos. - Variantes: Cambio de ritmo, desplazamiento, manejo del balón. •Estación B Pase a la pared con desplazamiento cortos entre conos, finalizando con entrada a la zona B, C, D dependiendo de la indicación del docente - Variantes: cambios de pace, ritmo, desplazamientos. 	1'30"	6r	1'			
		1'30"	6r	1'			
		TT: 30'					
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'					
		2'					
		5'					
		3'					
		TT: 12'					

INTEGRANTES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA FECHA: Junio 29 a Julio 03 GRADO: 10º (10-1 a 10-5) MATERIA: <u>Educacion Fisica.</u> SEXO: <u> </u> M - F <u> </u> NUMERO DE PARTICIPANTES: <u>40</u> OBJETIVO ESPECIFICO : <u>Desarrollo de las capacidades físicas y condicionales</u>			HORA DE CLASE: 1' HORA SEMANAL: 1' DICIPLINA: <u>Baloncesto.</u> MATERIALES: <u>Vasos, balon, papel.</u> OBJETIVOS GENERALES: <u>Pase, lazamiento, velocidad, defensa.</u>					
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS			
		T EJER	REP.	DES				
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento estático: se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados mediante las indicaciones del docente. 	1'						
		4'						
		3'						
		10'						
		TT: 18'						
P A R T E P R I N C I P A L	<ul style="list-style-type: none"> •Pase y lanzamiento: Mediante una zona de 3 a 5m de largo de 1m de ancho situado a una pared, el estúdiante realizaraskipping bajo de 30 segundos junto al balon, pase libre, seguido de un desplazamiento con lanzamientos - Variante: desplazamiento, zona de lanzamientos, velocidad. •Control del Ejercicio defensivo: Cada alumno podrá a prueba la velocidad corta dediante un desplazamientos y la efectividad técnica de la defensa médiate un circuito programas colocad zonas de pausas defensivas y de velocidad. - Variantes: velocidad, distancia, dominio del balón, rebote, desplazamiento. 	1'30"	6r	1'				
		1'30"	6r	1'				
		1'30"	6r	1'				
		1'30"	6r	1'				
		TT: 30'						
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'						
		2'						
		5'						
		3'						
		TT: 12'						

INTEGRATES :JOSE ALFREDO CHACON FUENTES MIGEL ANGEL BOTINA PAEZ DERIAN FABIAN GONZALEZ HERERA		HORA DE CLASE: 1'			
FECHA: Julio (Dia 13 a 17) GRADO: 10º (10-1 a 10-5) MATERIA: Educación Física. SEXO: M - F NUMERO DE PARTICIPANTES: 40 OBJETIVO ESPECIFICO : Desarrollo de las capacidades físicas y condicionales.		HORA SEMANAL: 1'			
		DICIPLINA: Baloncesto.			
		MATERIALES: Vasos, balon, pepel. Bolso y cuadernos.			
		OBJETIVOS GENERALES: Desplazamiento, control Fuerza, reticencia, dribling.			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODOS Y PROCEDIMIENTOS
		T EJER	REP.	DES	
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> •Preparacion - Observación del medio a trabajar -Preparación de materiales para el manejo del ejercicio. - Explicación de la actividad •Calentamiento Dinámico isométrico: Cada estudiante realizara los ejercicios indicados por el docente para el optimo desarrollo de las clases. 	1'			
		4'			
		3'			
		10'			
		TT: 18'			
P A R T E	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de circuito En una zona de 3 a 5m el estudiante realizara ejercicios mediante estímulos de reacción simple y complejos de fuerza y desplazamientos, con ayuda de un bolso. • Circuito A: El estudiante comenzara realizando flexión, al sonido del estímulo, indicad por el docente se levantara tomando el balón, pasara a la zona de obstáculos realizado dribling. - Variantes: bribling a una mano, a dos, por debajo de las piernas. • Circuito B: En esta segunda parte el estudiante realizará burpees, al sonido del estímulo del docente, tomara el balón y realizara lanzamiento libre. - Variantes: ritmo, lanzamiento, distancia, 	1'30"	5r	1'30"	
P R I N C I P A L		1'30"	5r	1'30"	
		TT: 30'			
F I N	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratacion • Estiramiento • Vuelta a la calma • Reto alimentacion 	2'			
		2'			
		5'			
		3'			
		TT: 12'			

11 ANEXOS

Anexo A - Encuesta realizada a los estudiantes de básica secundaria y media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio.

Encuesta general para el desarrollo de las clases virtuales de educación física en los estudiantes de básica secundaria y media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio.

Estimado estudiante, la información a continuación corresponde a una investigación que pretende evaluar el desarrollo de las prácticas en la actividad de la educación física de forma virtual, para ello, esta encuesta es sin nombre ni identificación. Por estos motivos es importante que conteste honestamente y de forma consciente con la finalidad de mejorar su proceso de aprendizaje. Gracias.

1.) sexo

a. Masculino.

b. Femenino.

2.) ¿En qué curso estas?

a. 6º.

d. 9º.

b. 7º.

e. 10º.

c. 8º.

f. 11º.

3.) ¿Cuentas con implementos deportivos?

a. Balones.

e. Todas las anteriores.

b. Conos.

f. Ninguna de las anteriores.

c. Aros.

g. Otros

d. Lazos.

4.) ¿Cuentas con una zona amplia para el desarrollo de actividades deportivas o recreativas?

- a. Sí.
- b. No.
- c. Difícilmente.

5.) ¿Con que dispositivos te conectas a internet?

- a. Tablet.
- b. Ordenador.
- c. Móvil.
- d. Otros.
- e. Ningunas de las anteriores

6.) ¿Desde dónde te conectas a internet?

- a. Casa.
- b. Familiares.
- c. Amigos.
- d. Otros.
- e. No cuento con internet.

7.) ¿Te gusta hacer actividad física?

- a. Siempre
- b. a veces.
- c. Nunca

8.) ¿En la última semana realizaste actividades recreativas o deportivas por más de 30 minutos?

- a. Más de 3 veces.
- b. 2 a 3 veces.
- c. 1 ves.
- d. No he practicado esta semana.
- e. No me gusta realizar actividad física.

9.) ¿Algunos de tus familiares te han incitado a realizar actividad física durante esta cuarentena?

- a. Sí.
- b. No.
- c. No lo sé.

10.) ¿Si pudieras evaluar tu estado de salud que nota le pondrías, teniendo en cuenta que 10 es excelente y 01 es desfavorable?

- | | | |
|--------|--------|--------|
| a. 10. | e. 06. | i. 02. |
| b. .09 | f. 05. | j. 01. |
| c. 08. | g. 04. | |
| d. 07. | h. 03. | |

11.) ¿Crees que su estado de salud se puede deber a factores cómo?

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| a. Alimentación. | d. Genética. |
| b. Sedentarismo. | e. Todas las anteriores. |
| c. Ansiedad. | f. Ninguna de las anteriores. |

12.) Consideras que tu peso está acorde a tu estatura.

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| a. Por encima a mi estatura. | d. No sé. |
| b. Por debajo de mi estatura. | e. Nunca me he pesado. |
| c. Peso lo mismo que mido. | |

13.) ¿Qué tipo de deporte te gusta o te llama más la atención dentro de los mencionados?

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Microfútbol. | c. voleibol. |
| b. Baloncesto. | d. Atletismo. |

14.) ¿Cuál de estos deportes consideras de menor interés?

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Microfútbol. | c. voleibol. |
| b. Baloncesto. | d. Atletismo. |

15.) ¿Alguna vez han estado familiarizados con cualquiera de estos deporte fueras de las clases de educación física?

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Microfútbol. | c. voleibol. |
| b. Baloncesto. | d. Atletismo. |

16.) ¿Consideras que ejecutas correctamente las técnicas del Microfútbol (pase, remates, desvíos, conducción)?

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

- a. Sí. c. No.
b. A veces.

17.) ¿Consideras que ejecutas correctamente las técnicas del Baloncesto (pase, lanzamientos, entradas, conducción)?

- a. Sí. c. No.
b. A veces.

18.) ¿Crees que la actividad física es indispensable para el óptimo desarrollo del cuerpo humano?

- a. Sí. c. No sé.
b. No.

19.) ¿Consideras que es importante realizar actividad física durante la cuarentena?

- a. Sí. c. No sé.
b. No.

20) ¿Estarías desacuerdo poder realizar las clases de educación física de forma virtual desde su casa?

- a. Sí.
b. No.
c. No estoy seguro.

Anexo B - Resultados de las encuestas

Tabla 3. Datos obtenidos al sexo de los estudiantes.

Grados	1. Sexo del estudiante	
	Masculino	Femenino
6º	109	115
7º	85	124
8º	91	99
9º	81	97
10º	73	101
11º	68	104

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 4. Número de estudiantes por nivel académico.

Grados	2. ¿En qué curso estas?					
	6º.	7º.	8º.	9º.	10º.	11º.
Número de estudiantes	224	209	190	178	174	172

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 5. Número de estudiantes con implementación deportiva.

Grados	3. ¿Cuentas con implementos deportivos?						
	Balones	Conos	Aros	Lazos	Todas las anteriores	Ninguna de las anteriores	Otros
6º	32	3	6	12	5	151	15
7º	37	8	15	10	3	130	6
8º	42	7	13	7	9	103	9
9º	39	6	9	9	3	101	3
10º	46	9	12	8	11	75	13
11º	41	9	7	11	15	74	17

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 6. Número de estudiantes de básica secundaria y media vocacional con un lugar adecuado para el desarrollo práctico de la actividad deportiva.

Grados	4. ¿Cuentas con una zona amplia para el desarrollo de actividades deportivas o recreativas?		
	Sí	No	Difícilmente
6º	3	204	17
7º	7	182	20
8º	11	167	12
9º	9	155	14
10º	4	150	20
11º	10	153	9

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 7. Distribución de los dispositivos con que los estudiantes se vinculan a las sesiones de clases virtuales.

5. ¿Con que dispositivos te conectas a internet?					
Grados	Tablet	Ordenador	Móvil	Otros	Ningunas de las anteriores
6º	3	17	163	2	39
7º	7	16	159	1	26
8º	4	13	154	1	18
9º	6	32	109	0	31
10º	4	22	117	2	25
11º	3	9	139	0	21

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 8. Distribución del acceso y fuente a internet con que los estudiantes se vinculan a las sesiones de clases virtuales.

6. ¿Desde dónde te conectas a internet?					
Grados	Casa	Familiares	Amigos	Otros	No cuento con internet
6º	137	35	6	7	39
7º	152	11	9	11	26
8º	123	24	17	8	18
9º	101	32	11	11	31
10º	129	11	3	5	25
11º	132	6	10	3	21

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 9. Número de estudiantes que disfrutan realizar actividades físicas.

7. ¿Te gusta hacer actividad física?			
Grados	Siempre	A veces	No
6º	119	37	68
7º	129	36	44
8º	124	12	54
9º	107	20	51
10º	102	26	46
11º	111	23	38

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 10. Número de estudiantes que realizaron actividades recreativas o deportivas por más de 30 minutos.

8. ¿En la última semana realizaste actividades recreativas o deportivas por más de 30 minutos?					
Grados	Más de 3 veces	2 a 3 veces	1 ves	No he practicado esta semana	No me gusta realizar actividad física
6º	22	7	11	179	5
7º	17	9	4	169	10
8º	28	7	3	143	9
9º	19	20	17	99	23
10º	42	13	9	95	15
11º	35	7	3	110	17

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 11. Número de estudiantes cuyos familiares realizaron actividades físicas en el transcurso de la cuarentena.

9. ¿Algunos de tus familiares te han incitado a realizar actividad física durante esta cuarentena?			
Grados	Sí	No	No lo sé
6º	110	79	35
7º	125	62	42
8º	113	58	19
9º	97	59	22
10º	133	32	9
11º	142	8	22

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 12. Descripción del estado de salud de los estudiantes

10. ¿Si pudieras evaluar tu estado de salud que nota le pondrías, teniendo en cuenta que 10 es excelente y 01 es desfavorable?					
Grados	10 a 09	08 a 07	06 a 05	04 a 03	02 a 01
6º	57	110	26	10	21
7º	63	99	22	14	11
8º	49	117	7	1	16
9º	32	125	8	4	9
10º	27	131	1	2	13
11º	36	119	5	4	8

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 13. Descripción de la fuente del estado de salud de los estudiantes.

11. ¿Crees que su estado de salud se puede deber a factores cómo?						
Grados	Alimentación	Sedentarismo	Ansiedad	Genética	Todas las anteriores	Ninguna de las anteriores
6º	91	55	20	17	22	39
7º	85	32	18	16	32	28
8º	89	15	11	8	15	52
9º	46	23	9	36	23	41
10º	103	4	11	28	19	9
11º	77	7	13	33	11	31

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 14. Número de estudiantes que consideran que su peso está acorde a su estatura.

12. ¿Consideras que tu peso está acorde a tu estatura?					
Grados	Por encima a mi estatura	Por debajo de mi estatura	Peso lo mismo que mido	No sé	Nunca me he pesado
6º	13	38	9	159	5
7º	7	46	0	147	9
8º	14	54	0	121	1
9º	19	37	11	111	0
10º	13	53	6	101	7
11º	16	68	0	88	0

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 15. Descripción del deporte favorito de los estudiantes.

13. ¿Qué tipo de deporte te gusta o te llama más la atención dentro de los mencionados?				
Grados	Microfútbol	Baloncesto	Volibol.	Atletismo
6º	121	58	32	13
7º	116	64	20	9
8º	103	57	19	11
9º	98	40	32	8
10º	115	35	20	4
11º	109	42	16	5

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 16. Descripción del deporte de menor interés de los estudiantes.

14. ¿Cuál de estos deportes consideras de menor interés?				
Grados	Microfútbol	Baloncesto	Volibol.	Atletismo
6º	44	53	24	103
7º	22	22	72	93
8º	21	28	54	87
9º	11	19	38	110
10º	14	10	52	98
11º	29	30	44	83

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 17. Número de estudiantes que practican algún deporte por fuera de clases.

15. ¿Alguna vez han estado familiarizados con cualquiera de estos deportes fuera de las clases de educación física?				
Grados	Microfútbol	Baloncesto	Volibol	Atletismo
6º	209	86	121	32
7º	199	78	127	44
8º	185	103	111	22
9º	174	128	109	41
10º	174	149	131	47
11º	172	141	99	39

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 18. Número de estudiantes que consideran ejecutar de manera correcta las técnicas del microfútbol.

16. ¿Consideras que ejecutas correctamente las técnicas del Microfútbol (pase, remates, desvíos, conducción)?			
Grados	Sí	A veces	No
6º	47	87	90
7º	82	60	67
8º	93	38	59
9º	85	53	40
10º	95	45	34
11º	101	42	29

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 19. Número de estudiantes que consideran ejecutar de manera correcta las técnicas del baloncesto

17. ¿Consideras que ejecutas correctamente las técnicas del Baloncesto (pase, lanzamientos, entradas, conducción)?			
Grados	Sí	A veces	No
6º	41	35	148
7º	37	53	119
8º	47	55	88
9º	44	66	68
10º	37	83	54
11º	60	72	40

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 20. Número de estudiantes que consideran que la actividad física es indispensable para el desarrollo del cuerpo humano.

18. ¿Crees que la actividad física es indispensable para el óptimo desarrollo del cuerpo humano?			
Grados	Sí	No	No sé
6º	149	42	33
7º	125	37	47
8º	103	52	35
9º	90	66	22
10º	105	32	37
11º	128	19	25

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 21. Número de estudiantes que consideran que es importante realizar actividad física durante la cuarentena.

19. ¿Consideras que es impórtate realizar actividad física durante la cuarentena?			
Grados	Sí	No	No sé
6º	200	14	10
7º	141	28	32
8º	157	11	22
9º	149	14	15
10º	153	13	9
11º	150	9	11

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Tabla 22. Número de estudiantes que están de acuerdo en realizar las clases de educación física de forma virtual en casa.

20 ¿Estarías desacuerdo poder realizar las clases de educación física de forma virtual desde su casa?			
Grados	Sí	No	No estoy seguro
6º	99	68	57
7º	56	108	45
8º	55	59	76
9º	57	72	49
10º	41	101	33
11º	68	50	54

Fuente: Tabla elaborada por los autores a partir de los resultados de la encuesta

Anexo C –Certificados de prácticas empresariales

CERTIFICACIÓN

Yo, **WILLIAM CALDERON RANGEL**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 91533633 de Bucaramanga, en representación como Jefe de Área de Educación Física de la I.E. Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, Santander, hago constar que **JOSE ALFREDO CHACON FUENTES**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.098.785.353, alumno de las **UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**, realizó prácticas en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga en el área de Educación Física desde el día 04 de mayo de 2020 hasta el día 17 de julio de 2020, cumplió con un total de 300 horas de práctica.

La anterior se expide a solicitud del interesado, dado en Bucaramanga el día 18 del mes Julio de 2020.

William Calderón Rangel 91533633 B/ra

WILLIAM CALDERON RANGEL

Docente Jefe de Área educación física

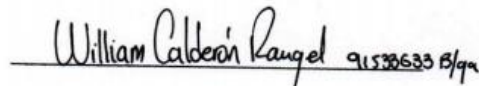
+57 3168318217

Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga
CALLE 55 #14-54 BARRIO REAL DE MINAS. BUCARAMANGA - SANTANDER
TELEFONO: 6443890

CERTIFICACIÓN

Yo, **WILLIAM CALDERON RANGEL**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 91533633 de Bucaramanga, en representación como Jefe de Área de Educación Física de la I.E. Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, Santander, hago constar que **MIGUEL ÁNGEL BOTINA PÁEZ**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.095.830.464, alumno de las **UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**, realizó prácticas en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga en el área de Educación Física desde el día 04 de mayo de 2020 hasta el día 17 de julio de 2020, cumplió con un total de 300 horas de práctica.

La anterior se expide a solicitud del interesado, dado en Bucaramanga el día 18 del mes Julio de 2020.

 *William Calderon Rangel 91533633 B/qm*

WILLIAM CALDERON RANGEL

Docente Jefe de Área educación física

+57 3168318217

Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga
CALLE 55 #14-54 BARRIO REAL DE MINAS. BUCARAMANGA - SANTANDER
TELEFONO: 6443890

CERTIFICACIÓN

Yo, **WILLIAM CALDERON RANGEL**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 91533633 de Bucaramanga, en representación como Jefe de Área de Educación Física de la I.E. Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, Santander, hago constar que **DERIAN FABIÁN GONZÁLEZ HERRERA**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.098.742.918, alumno de las **UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**, realizó prácticas en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga en el área de Educación Física desde el día 04 de mayo de 2020 hasta el día 17 de julio de 2020, cumplió con un total de 300 horas de práctica.

La anterior se expide a solicitud del interesado, dado en Bucaramanga el día 18 del mes Julio de 2020.

William Calderon Rangel 91533633/9a.

WILLIAM CALDERON RANGEL

Docente Jefe de Área educación física

+57 3168318217

Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga

CALLE 55 #14-54 BARRIO REAL DE MINAS. BUCARAMANGA - SANTANDER

TELEFONO: 6443890