

| Periodo                   | TERCERO                                                                                                                                                                                                                                                                    | Grupo | 7° | Area | EDUCACION FISICA |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|------|------------------|
| Alumno(a)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |    |      |                  |
| Maestro:                  | JORGE HERNAN GARCIA PATIÑO                                                                                                                                                                                                                                                 |       |    |      |                  |
| Indicadores de Desempeño: | <p><b>SABER:</b> Identifica los principales músculos del cuerpo humano.</p> <p><b>HACER:</b> Ejecuta los gestos técnicos en cada una de las pruebas atléticas.</p> <p><b>SER:</b> Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.</p> |       |    |      |                  |

| Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fecha                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Grado:</b> Séptimo</p> <p><b>Modalidad:</b> Lectura comprensiva + Preguntas</p> <p><b>Objetivo:</b> Fortalecer la comprensión lectora sobre conceptos clave del área de Educación Física mediante un texto integrador y preguntas reflexivas.</p> <p><b>Aprendizajes esperados:</b></p> <p>Comprender el valor del deporte formativo en el desarrollo personal.<br/>Identificar funciones básicas del sistema muscular.<br/>Reconocer la importancia del atletismo y los juegos predeportivos.<br/>Valorar la recreación y los juegos tradicionales como parte del desarrollo físico y social.</p> <p><b>Texto para comprensión lectora</b></p> <p><b>1. Moverse para crecer: el cuerpo, el juego y el deporte en equilibrio</b></p> <p>La actividad física no solo mejora la salud del cuerpo, también contribuye al desarrollo emocional, social y mental de las personas. En la escuela, el área de Educación Física busca enseñar a los estudiantes que el deporte no es solo competir o ganar, sino también una forma de aprender y crecer como personas. A esta manera de enseñar se le llama <b>deporte formativo</b>, y su objetivo principal es formar hábitos saludables, valores como el respeto y la disciplina, y habilidades para la vida como el trabajo en equipo y la resiliencia.</p> <p>Para que podamos movernos, correr, lanzar o saltar, necesitamos de un sistema que trabaje sin descanso: el <b>sistema muscular</b>. Este sistema está formado por</p> | <p>Entrega del taller:<br/>3 de septiembre<br/>(40%)</p> <p><b>Sustentación:</b> 4 de septiembre en la clase de Ed Física.<br/>(60%)</p> |



más de 600 músculos que permiten que el cuerpo se mueva, mantenga la postura y realice tareas cotidianas. Además, los músculos protegen órganos importantes y colaboran con otros sistemas, como el óseo y el circulatorio.

Uno de los deportes más completos que existen es el **atletismo**. Se le conoce como el "deporte base" porque involucra movimientos fundamentales del ser humano: correr, saltar y lanzar. Al practicar atletismo, desarrollamos la fuerza, la velocidad, la resistencia y también habilidades de coordinación. Las carreras de velocidad, los saltos largos o los lanzamientos de jabalina o bala son algunas de sus pruebas más comunes.

Antes de que los estudiantes practiquen un deporte específico, es útil que participen en los llamados **juegos predeportivos**. Estos juegos preparan al cuerpo y a la mente para deportes como el fútbol, el baloncesto o el voleibol. En los juegos predeportivos se practican movimientos técnicos (como pases, desplazamientos o lanzamientos) pero de manera más libre, divertida y sin tanta presión. Así, los estudiantes aprenden reglas básicas, mejoran su condición física y refuerzan el compañerismo.

Además, la **recreación** y los **juegos tradicionales** no deben quedar por fuera. Jugar la cuerda, la golosa, la lleva o las escondidas no solo es parte de nuestra cultura, sino que también ayudan a fortalecer la creatividad, el trabajo en grupo y la alegría. Estos juegos permiten que todos participen, sin importar quién gane, y fomentan la integración y el respeto entre compañeros.

En conclusión, moverse, jugar, saltar y competir de forma sana es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. El cuerpo humano, con sus músculos y capacidades, necesita actividad. Y la mente también se enriquece cuando aprendemos jugando.

Después de realizar la lectura del tema propuesto, los estudiantes deben elaborar un **mapa mental** con el tema (**Moverse para crecer: el cuerpo, el juego y el deporte en equilibrio**) y organizar mejor nuestras ideas y aprender de forma visual, para este trabajo, este tipo de esquema nos ayuda a comprender un tema usando palabras clave, colores y dibujos.

**2. Los estudiantes sustentaran el trabajo realizado en el aula de clase, y se evaluarán los temas vistos por medio de un QUIZ.**

**3. Los estudiantes realizarán las siguientes pruebas desde la práctica para reforzar los temas vistos en clase:**

- Test de Legger
- 90 mts en velocidad



- *Test del minuto:*
- *Burpees*
  - *Abdominales*
  - *Escaladores*
  - *Flexiones de brazo*

*Firma  
Docente*

*Firma  
Alumno*

