



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA

NIT 811019578-0  
DANE 105861000199  
Código ICFES 002865

<b>PROPUESTA DE MEJORAMIENTO DE LAS PRACTICAS DE AULA: EL MICROCURRÍCULO</b>			
<b>Objetivo del micro-curriculo</b>	Fomentar la planeación y la organización en el aula con miras a la apropiación de las competencias y el mejoramiento de los resultados académicos		
<b>Área o asignatura</b>	<b>Educación Física</b>	<b>Grado 10°</b>	<b>Periodo 1</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Físico motriz.</b>		
<b>Objetivo del eje temático</b>	Realizar actividades que permitan el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de su estado físico.		
<b>Ámbitos conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediciones antropométricas.</li> <li>- Acondicionamiento físico.</li> <li>- Capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades motrices básicas de manipulación.</li> <li>- Actividades del atletismo</li> <li>- Juego y recreación.</li> <li>- Práctica deportiva</li> </ul>		
<b>Metodología: (Prácticas de aula)</b>	Talleres, lecturas, actividades prácticas, circuitos, trabajo por relevos, clases magistrales, sustentaciones,		
<b>Criterios de desempeño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecuta actividades de condición física para mejorar su estado.</li> <li>- Comprende la importancia de la preparación física para mejorar su rendimiento físico.</li> <li>- Afianza las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Conoce las clases de pruebas en el atletismo.</li> <li>- Realiza pruebas de pista.</li> </ul>		
<b>Metas de producto</b>	Los estudiantes mejoren su condición física y fortalezcan las capacidades físicas básicas al finalizar el periodo.		
<b>Evaluación</b>	Evaluación de competencias, sustentación, participación, actitud durante las clases, su comportamiento en el aula.		
<b>Planes de refuerzo</b>	Realización y sustentación de talleres		
<b>Bibliografía</b>	Manual de educación física HIPOLITO CAMACHO COI		

***“Fuente de Orientación y Saber”***

Transversal 52 N° 41 – 50 / Teléfono: 849 00 35

[www.sanjosedevenecia.edu.co](http://www.sanjosedevenecia.edu.co)  
[iesanjosevenecia@tareanet.edu.co](mailto:iesanjosevenecia@tareanet.edu.co)



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA

NIT 811019578-0  
DANE 105861000199  
Código ICFES 002865

<b>PROPUESTA DE MEJORAMIENTO DE LAS PRACTICAS DE AULA: EL MICROCURRÍCULO</b>			
<b>Objetivo del micro-curriculo</b>	Fomentar la planeación y la organización en el aula con miras a la apropiación de las competencias y el mejoramiento de los resultados académicos		
<b>Área o asignatura</b>	<b>Educación Física</b>	<b>Grado 10°</b>	<b>Periodo 2</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Físico motriz</b>		
<b>Objetivo del eje temático</b>	Mejorar las capacidades físico motriz mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y actividades dirigidas.		
<b>Ámbitos conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ultimate</li> <li>- Softbol</li> <li>- Baloncesto</li> <li>- Fortalecimiento muscular.</li> <li>- Acondicionamiento físico.</li> <li>- Práctica deportiva.</li> </ul>		
<b>Metodología: (Prácticas de aula)</b>	Trabajo grupal, consultas, lecturas, actividades prácticas, circuitos, trabajo por relevos, clases magistrales, sustentaciones. Juego dirigido, juego predeportivo.		
<b>Criterios de desempeño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la apropiación técnica en la práctica deportiva.</li> <li>- Consulta la teoría del ultimate</li> <li>- Consulta la teoría del softbol</li> <li>- Mejora la conducción y el manejo de balones identificando las habilidades específicas relacionadas con el baloncesto.</li> <li>- Conoce las reglas básicas del baloncesto</li> <li>- Comprende la importancia de la higiene deportiva.</li> </ul>		
<b>Metas de producto</b>	Los estudiantes mostraran apropiación de la fundamentación del baloncesto.		
<b>Evaluación</b>	Evaluación por competencias, sustentación, participación, actitud durante las clases, su comportamiento en el aula, ejercicios prácticos.		
<b>Planes de refuerzo</b>	Realización y sustentación de talleres		
<b>Bibliografía</b>	Manual de educación física HIPOLITO CAMACHO COI		

***“Fuente de Orientación y Saber”***

Transversal 52 N° 41 – 50 / Teléfono: 849 00 35

[www.sanjosedevenecia.edu.co](http://www.sanjosedevenecia.edu.co)

[iesanjosevenecia@tareanet.edu.co](mailto:iesanjosevenecia@tareanet.edu.co)



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA

NIT 811019578-0  
DANE 105861000199  
Código ICFES 002865

<b>PROPUESTA DE MEJORAMIENTO DE LAS PRACTICAS DE AULA: EL MICROCURRÍCULO</b>			
<b>Objetivo del micro-curriculo</b>	Fomentar la planeación y la organización en el aula con miras a la apropiación de las competencias y el mejoramiento de los resultados académicos		
<b>Área o asignatura</b>	<b>Educación Física</b>	<b>Grado 10°</b>	<b>Periodo 3</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Físico motriz</b>		
<b>Objetivo del eje temático</b>	Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes		
<b>Ámbitos conceptuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos del Futbol</li> <li>- Fundamentos del microfútbol</li> <li>- Fundamentos de gimnasia</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Práctica deportiva.</li> </ul>		
<b>Metodología: (Prácticas de aula)</b>	Trabajo cooperativo, consultas, lecturas, actividades prácticas, circuitos, clases magistrales, sustentaciones. Juego dirigido, elaboración de material didáctico.		
<b>Criterios de desempeño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce las diversas formas de trabajar la actividad física en beneficio de su salud.</li> <li>- Practica las técnicas del futbol</li> <li>- Realiza prácticas de microfútbol</li> <li>- Practica ejercicios gimnásticos</li> <li>- Practica técnicas de voleibol</li> </ul>		
<b>Metas de producto</b>	Los estudiantes identifican la actividad física y el deporte como medio socializador entre pares, que beneficia su estado físico.		
<b>Evaluación</b>	Evaluación de competencias, sustentación, participación, actitud durante las clases, su comportamiento en el aula.		
<b>Planes de refuerzo</b>	Realización y sustentación de talleres		
<b>Bibliografía</b>	Manual de educación física HIPOLITO CAMACHO COI		

***“Fuente de Orientación y Saber”***

Transversal 52 N° 41 – 50 / Teléfono: 849 00 35

[www.sanjosedevenecia.edu.co](http://www.sanjosedevenecia.edu.co)  
[iesanjosevenecia@tareanet.edu.co](mailto:iesanjosevenecia@tareanet.edu.co)