

UNIDAD UNO: LOCOMOCIÓN E INICIACIÓN AL ATLETISMO
INTENSIDAD HORARIA:

GRADO: SÉPTIMO

| CONTENIDOS | ACTIVIDADES | TRANSVERSALIDAD |
|---|--|--|
| <p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 Movimientos culturalmente Determinados</p> <p>a) Pruebas de Pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de Velocidad • Carreras de Semifondo • Relevos <p>b) Pruebas de Campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto Largo y Triple. • Lanzamientos: disco, bala, jabalina <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a. Fuerza</p> <p>b. Rapidez</p> <p>c. Resistencia</p> <p>d. Flexibilidad</p> <p>2.2 COORDINATIVAS</p> <p>a). Reacción</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos de integración y de aplicación social. ➤ Marchar ➤ Correr diferentes distancias ➤ Saltos de longitud y de altura ➤ Salidas bajas, altas y medias ➤ El gato y el ratón ➤ Juego: Golosa ➤ Juego: La lleva congelada ➤ Halar la soga por grupos ➤ Carrera de caballos ➤ Stop ➤ El ula ula ➤ Circuitos cortos ➤ Dar las gracias, hacer preguntas, presentarse así mismo. | <p>COMPETENCIA CIUDADANA</p> <p>Aceptar perder o ganar como proceso de integración</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lleva congelada • El gato y el ratón <p>SEXUALIDAD</p> <p>Respeto mi cuerpo y el de mis compañeros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de caballos <p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <p>Fortalecer el hábito del aseo en los</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>b). Orientación</p> <p>c). Transformación del movimiento</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>3.1 Habilidades Sociales Básicas</p> <p>3.2 Derechos Humanos</p> <p>3.3 Valores</p> <p>a. Respeto</p> <p>b. Integración Social</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>Historia y evolución del atletismo</p> <p>Conceptos básicos de la temática tratada</p> <p>Anatomía humana</p> | <p>➤ responsabilidad personal y sentido del deber</p> <p>➤ Conceptos generales sobre el atletismo.</p> | <p>espacios utilizados dentro y fuera de la institución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material reciclable • Elaboración de elementos didácticos con material reciclable |
|---|--|--|