



PREPARADOR Y GUIA DE CLASE

Docente:		GLORIA INÉS ZAPATA LAVERDE
Grado:	7°	Asignatura: Educación Física.
Fecha: Del 11 de Agosto al 12 de Septiembre	# de semanas: 5 (Período # 3)	
Espacios por utilizar	Salón de clase, cancha, zonas verdes y demás espacios pedagógicos	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES PARA LOS CASOS ESPECIALES DE AISLAMIENTO PREVENTIVO
Estándares	Comprender la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo Entender la importancia de la actividad física para el desarrollo de destrezas deportivas, en la formación personal y social Practicar correctamente y de forma graduada los diferentes fundamentos de los deportes Reconocer las fortalezas psico-motrices, condicionales y coordinativas a mejorar a través de la práctica deportiva Reconocer y aplicar las técnicas de movimientos motrices y mentales básicos de los deportes en diversas situaciones de juego y contextos en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia Proporcionar posibilidades de movimiento de sus habilidades y destrezas deportivas y la cualificación de hábitos de vida saludable. Comprender y aplica hábitos saludables en la práctica física. Ejecutar acciones motrices con autonomía, cooperación y responsabilidad. Reconocer los beneficios del ejercicio físico en el desarrollo personal.	

RUBRICA DE EVALUACION

CUADRO O FICHA DE CONTROL DE EVALUACIÓN DEL PERÍODO: 3

(Valoro mi proceso de aprendizaje y formación)

Rangos a tener en cuenta para la valoración: **POCAS VECES (0.0 a 2,9)**. **ALGUNAS VECES (3.0 a 3.7)**. **CASI SIEMPRE (3.8 a 4.5)**. **SIEMPRE (4.6 a 5.0)**. Se suman los valores y se divide por 9 de forma vertical, colocando el resultado en la casilla del total.

INDICADORES	NOTA
Participo de la clase teórica y práctica con interés y disciplina	
Entiendo los temas vistos y explicados, los argumento en mis desempeños teóricos y prácticos.	
Desarrollo las actividades de la clase y práctica con eficiencia y puntualidad	
Aprovecho el tiempo de clase y extra clase en el desarrollo de las actividades indicadas en la misma	
Realizo y entrego oportunamente trabajos, tareas, prácticas y demás desempeños de la clase.	
Mi relación con los demás y con lo que me rodea es armoniosa y respetuosa.	
Realizo rutina de actividad física 60 minutos todos los días de la semana	
Muestro capacidad de atención, concentración, esfuerzo, autonomía, superación, recreación	
Acato con agrado y docilidad las indicaciones y recomendaciones	
TOTAL	
OBSERVACIONES:	



Referencias de videos usados en las clases

• CLASE 1 – Hidratación

EDUCAFÍSICA. *Importancia de la hidratación en el deporte*. [video en línea]. YouTube. 2022. Disponible en:

HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=eGLrA1U7cCg>" \t " new"

<https://www.youtube.com/watch?v=eGLrA1U7cCg> [Consulta: 6 de julio de 2025].

• CLASE 2 – Calentamiento

ACCIONES PEDAGÓGICAS

- DEPORTOPEDIA. *Calentamiento general y específico explicado paso a paso*. [video en línea]. YouTube.

2023. Disponible en: HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=FcE7L7OQxuU>" \t " new"

<https://www.youtube.com/watch?v=FcE7L7OQxuU> [Consulta: 6 de julio de 2025].

• CLASE 3 – Capacidades físicas básicas

- PROEDUCA. *Capacidades físicas básicas: definición y ejercicios*. [video en línea]. YouTube. 2021. Disponible

en: HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=QjfhVa0ydVY>" \t " new"

<https://www.youtube.com/watch?v=QjfhVa0ydVY> [Consulta: 6 de julio de 2025].

• CLASE 4 – Deportes colectivos (futsala, baloncesto, voleibol, balonmano)

- ENTRENAMIENTO EDUCATIVO. *Iniciación al balonmano para jóvenes*. [video en línea]. YouTube. 2023.

Disponible en: HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=QJZiUHLJh7c>" \t " new"

<https://www.youtube.com/watch?v=QJZiUHLJh7c> [Consulta: 6 de julio de 2025].

- ENTRENAMIENTO EDUCATIVO. *Conceptos básicos de futsala y ejercicios técnicos*. [video en línea].

YouTube. 2023. Disponible en: HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=aQdDWXtvZz8>" \t " new"

<https://www.youtube.com/watch?v=aQdDWXtvZz8> [Consulta: 6 de julio de 2025].

- ENTRENAMIENTO EDUCATIVO. *Fundamentos técnicos del baloncesto escolar*. [video en línea]. YouTube.

2022. Disponible en: HYPERLINK "<https://www.youtube.com/watch?v=1VrI2YIHF8o>" \t " new"



HIDRATACIÓN Y DEPORTE – EL AGUA COMO ALIADA

Objetivo específico: Comprender la función de la hidratación en el rendimiento físico y su aplicación en la vida diaria del deportista.

Inicio (10 min):

1. Presentación de datos curiosos sobre el agua en el cuerpo humano.
2. Pregunta generadora: ¿Cuándo debemos tomar agua y por qué?
3. Registro breve de ideas previas en pizarra.

Desarrollo teórico (15 min):

1. Presentación inicial sobre la importancia del calentamiento: análisis de sus beneficios fisiológicos y psicológicos, y cómo influye en el rendimiento y prevención de lesiones.
2. Introducción a los **tipos de calentamiento** con ejemplos concretos y su aplicación práctica:
 - o **Calentamiento general:** trotar, saltos, movilidad articular. Propósito: activar el sistema cardiovascular.
 - o **Calentamiento específico:** ejercicios técnicos según el deporte practicado (ej. pases con balón para fútbol, bote de balón para baloncesto).
 - o **Estiramientos dinámicos y estáticos:** cuándo aplicar cada uno. Dinámicos al inicio de la sesión, estáticos al finalizar.
3. Demostración práctica de cada tipo de calentamiento, guiada por el docente, con participación de los estudiantes.
4. Actividad de análisis: los estudiantes, en grupos pequeños, observan una rutina grabada y determinan si cumple con los principios de un calentamiento adecuado.
5. Discusión grupal: ¿qué tipo de calentamiento usamos en actividades diarias como subir escaleras, correr al transporte, practicar deporte?
6. Evaluación diagnóstica: cuestionario escrito de opción múltiple sobre tipos, beneficios y errores comunes del calentamiento.
7. Breve introducción sobre la importancia del calentamiento: ¿Por qué es vital antes de cualquier actividad física?
8. Presentación de los **tipos de calentamiento**:
 - o **Calentamiento general:** actividades globales para elevar la temperatura corporal (ej. trotar suave, saltar en el lugar).
 - o **Calentamiento específico:** movimientos orientados a preparar músculos y articulaciones para una actividad concreta (ej. pases con el balón antes de un partido).
 - o **Estiramientos dinámicos y estáticos:** diferencias, cuándo aplicarlos y beneficios en la prevención de lesiones.
9. Demostración práctica breve de cada tipo de calentamiento por parte del docente o un grupo voluntario. Se anima a los estudiantes a identificar errores comunes y proponer mejoras.
10. Discusión guiada: ¿Cuál de estos tipos se utiliza en los deportes que más practicamos? ¿Qué consecuencias puede haber si no se realiza adecuadamente un calentamiento?
11. Evaluación rápida: mini cuestionario oral o verdadero/falso para reforzar conceptos clave.
Ejemplos:
 - o ¿El calentamiento ayuda a prevenir lesiones? (V/F)
 - o ¿El calentamiento específico es igual para todos los deportes? (V/F)

Semana 26

(Del 11 al 15
de Agosto)



12. Breve introducción sobre la importancia del calentamiento: ¿Por qué es vital antes de cualquier actividad física?
13. Presentación de los **tipos de calentamiento**:
 - o **Calentamiento general**: actividades globales para elevar la temperatura corporal (ej. trotar suave, saltar en el lugar).
 - o **Calentamiento específico**: movimientos orientados a preparar músculos y articulaciones para una actividad concreta (ej. pases con el balón antes de un partido).
 - o **Estiramientos dinámicos y estáticos**: diferencias, cuándo aplicarlos y beneficios en la prevención de lesiones.
14. Demostración práctica breve de cada tipo de calentamiento por parte del docente o un grupo voluntario.
15. Discusión guiada: ¿Cuál de estos tipos se utiliza en los deportes que más practicamos?
16. Evaluación rápida: mini cuestionario oral o verdadero/falso para reforzar conceptos clave.
17. Explicación dialogada sobre funciones del agua en el cuerpo.
18. Análisis de señales de deshidratación y tipos de bebidas.
19. Ejemplo comparativo: atleta hidratado vs deshidratado.

Actividad práctica de aplicación (25 min):

1. Juego "Hidratómetro": lectura de casos y toma de decisiones con movimiento.
2. Reto en parejas: diseñar un plan de hidratación (antes, durante y después del ejercicio).
3. Elaboración de un Diario de Hidratación con metas personales.

Cierre (10 min):

1. Socialización de los planes.
2. Compromiso grupal: traer agua y registrar consumo diario por una semana.

Materiales: Botellas, marcadores, cartulinas.

Taller alternativo:

- Realiza una encuesta entre tus compañeros sobre cuánta agua beben al día y presenta los resultados con gráficas en una cartulina.



CALENTAMIENTO: PREPARACIÓN FÍSICA INTELIGENTE

Objetivo específico: Reconocer la importancia del calentamiento y ejecutarlo correctamente según el tipo de actividad física.

Inicio (10 min):

1. Actividad comparativa: correr sin calentar y luego con calentamiento.
2. Sensaciones y diferencias compartidas en voz alta.

Semana 27

(Del 18 al 22
de Agosto)

Desarrollo teórico (15 min):

1. Presentación de tipos de calentamiento: general, específico y estiramientos.
2. Demostración práctica guiada de cada tipo.
3. Preguntas rápidas para comprobar comprensión.

Actividad práctica de aplicación (25 min):

1. División en 4 estaciones de calentamiento.
2. En grupos, diseñan una rutina de calentamiento específica según un deporte.
3. Evaluación cruzada con lista de cotejo entre equipos.

Cierre (10 min):

1. Retroalimentación sobre las rutinas creadas.
2. Reflexión escrita: "¿Cuál fue el ejercicio más útil y por qué?"

Materiales: Conos, cronómetro.

Taller alternativo:

- Crear un video explicativo con tu grupo mostrando una rutina de calentamiento general y específica.



CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS – DESCUBRE TU POTENCIAL

Objetivo específico: Identificar y aplicar las capacidades físicas básicas en ejercicios específicos.

Inicio (10 min):

1. Juego "Adivina la capacidad" con ejemplos dramatizados.
2. Diálogo sobre cuándo usamos fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad.

Semana 28

**(Del 25 al 29
de Agosto)**

Desarrollo teórico (15 min):

1. Explicación detallada de cada capacidad física, incluyendo ejemplos prácticos claros y variados:
 - **Fuerza:** Capacidad del cuerpo para vencer una resistencia. Ejemplo: levantar una mochila pesada o realizar flexiones de brazo.
 - **Velocidad:** Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Ejemplo: correr 20 metros lo más rápido posible.
 - **Resistencia:** Capacidad para mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado. Ejemplo: correr durante 10 minutos sin detenerse.
 - **Flexibilidad:** Capacidad de mover una articulación en todo su rango de movimiento. Ejemplo: estiramientos de piernas o espalda al final de la clase.
2. Relación con actividades deportivas y cotidianas.
3. Visualización de imágenes o videos breves.

Actividad práctica de aplicación (25 min):

1. Circuito por estaciones: sentadillas (fuerza), carreras cortas (velocidad), cuerda (resistencia), yoga (flexibilidad).
2. Registro de desempeño personal con observación docente.

Cierre (10 min):

1. Autoevaluación: ¿Cuál es mi capacidad más fuerte y cuál debo mejorar?
2. Redacción de un reto semanal para trabajar esa capacidad.

Materiales: Cuerdas, colchonetas.

Taller alternativo:

- Diseñar un póster comparativo entre las capacidades físicas básicas con ejemplos de la vida cotidiana y del deporte.



DEPORTES DE CONJUNTO – FUTSALA, BALONCESTO Y BALONMANO

Objetivo específico: Desarrollar habilidades técnicas y estrategias de equipo.

Inicio (10 min):

1. Juego “¿Qué deporte soy?” con mímica.
2. Formación de grupos según interés deportivo.

Desarrollo teórico (15 min):

1. Revisión de reglas básicas de cada deporte.
2. Identificación de roles y estrategias.
3. Video corto de jugadas destacadas por deporte.

Actividad práctica de aplicación (25 min):

1. Estaciones por deporte: futsala (tiros al arco), baloncesto (tiro libre y drible), balonmano (pase y lanzamiento).
2. Roles rotativos: jugador, árbitro, observador.
3. Evaluación actitudinal y técnica por rúbrica.

Cierre (10 min):

1. Reflexión: ¿Qué valor tiene el trabajo en equipo?
2. Comentario colectivo sobre fortalezas observadas.

Materiales: Balones, petos, pizarras.

Taller alternativo:

- Investiga las reglas oficiales de uno de los tres deportes y elabora una infografía que puedas exponer al grupo.

Semana 29

(Del 1 al 5 de
Septiembre)



CUERPO Y MENTE EN ACCIÓN – VOLEIBOL Y AJEDREZ

Objetivo específico: Ejercitar coordinación y pensamiento estratégico.

Inicio (10 min):

1. Debate inicial: ¿qué requiere más estrategia: el ajedrez o un deporte colectivo?
2. Registro de opiniones en el tablero.

Semana 30

(Del 8 al 12 de Septiembre)

Desarrollo teórico (15 min):

1. Explicación básica de técnicas de voleibol: recepción, saque.
2. Repaso de reglas de ajedrez: movimientos, jaque mate.
3. Práctica guiada de cada habilidad en grupos pequeños.

Actividad práctica de aplicación (25 min):

1. Mini partidos de voleibol con rotación.
2. Torneo relámpago de ajedrez con cronómetro.
3. Observación del nivel de coordinación, respeto y concentración.

Cierre (10 min):

1. Reconocimiento simbólico a quienes destacaron en estrategia, compañerismo y técnica.
2. Reflexión: ¿Cómo se complementan mente y cuerpo en estas actividades?

Materiales: Balones, tableros de ajedrez.

Taller alternativo:

- Realiza un análisis escrito comparando las habilidades necesarias para jugar voleibol y para jugar ajedrez.