



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



Docente: Gabriel Almárrega

N° de los temas indispensables considerados: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien. N° de los referentes éticos y procesos indispensables: 1

Subdirección Académica: Firma:

Dpto. de Evaluación: Firma: :

Fecha

PLAN DE LAPSO: ASIGNATURA: Educación Física, Deporte y Recreación AÑO: 1ro (A, B, y C) PERIODO: 2020-2021					
SEM FECH	TEMAS GENERADORES TEJIDO TEMÁTICO	ACTIVIDAD a consignar	Referentes		
			TEORICOS	PRACTICOS	ACTITUDINALES
1era Y 2da 5al 9-Oct 12 al 16-Oct- 2020	Poner en práctica la creatividad para realizar las actividades a consignar.	-Diseñar un portafolio con materiales de provecho, este deberá contener carpetas membretadas, decoradas por cada asignatura y en un lugar visible debes pegar las recomendaciones y lineamientos que te enviaremos por correo -Elaborar un juego lúdico que integre los referentes teóricos prácticos de todas las asignaturas el cual compartirás con tu familia. -Elaborar en una hoja las Recomendaciones y Pautas que debes considerar para continuar el año escolar a distancia y elaborar un horario donde refleje la utilización del tiempo de manera eficaz.	-Consignar la carpeta en la Institución Educativa en la semana flexible, tomando en cuenta las medidas de bio-seguridad como son: uso del tapaboca, mantener el distanciamiento social, uso de alcohol o antibacterial en manos y brazos. -Investigar la importancia de hacer ejercicio cardiovascular en nuestro organismo.	-Entregar el portafolio y carpeta con las especificaciones ya mencionadas, en lo que se refiere a la carpeta dibujar y colorear en la portada tu deporte favorito e identifica la misma con tus datos personales, nombre y apellido, grado o año que cursa y sección, colocar el nombre del Docente. Para la actividad del juego lúdico, reto al conocimiento, escribe un concepto entre 5 a 10 líneas de la importancia de hacer ejercicio cardiovascular.	<u>Actividad física, deporte y recreación</u> En cada evaluación, se espera del estudiante: 1-consignen a tiempo las asignaciones a la fecha. 2- Presentación cuidando: La limpieza, margen, una escritura legible, organizado y bien identificado con el nombre del
3ERA Y 4TA 1 9al 23-Oct 26 al 30-Oct- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Realizar un informe de los alimentos ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, con sus respectivos dibujos o ilustraciones.	Investigar los alimentos que sean ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, haz un dibujo de cada uno de ellos.	Explicar por lo menos 7 alimentos que sean ricos en vitamina C, con sus dibujos y su importancia para nuestro organismo, y a que en estos tiempos de pandemia ellos juegan un papel fundamental en la dieta.	
5TA Y 6TA 2al 6-Nov 9al 13-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Elaborar un juego de memoria, basado en los tipos de carreras o caminatas.	En la Practica de deportes y competencias. Cuales son los tipos de carreras y caminatas que se conocen.	Construir con material de provecho un juego de memoria con un mínimo de 8 pares, referente a los tipos de carreras o caminatas. Pon en práctica la creatividad.	



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



					estudiante, año sección, asignatura y docente.
7ma Y 8va 16al20-Nov 23al27-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Entregar un informe de cómo se sintió al realizar la actividad física hecha en casa.	Explicar con sus propias palabras porque es importante hacer ejercicio.	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una, los siguientes ejercicios: -Sentadillas -Flexión y extensión de codos (lagartijas) Una vez realizados estos ejercicios evaluarán como se sintieron y como reaccionaron sus músculos a la actividad física.	3-Manejo de la Ortografía 4-Creatividad
9na Y 10ma 30-Nov al 4- Dic 7al 11-Dic- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Consignar una actividad lúdica libre.	Poner en práctica la creatividad.	Construir un juego lúdico libre, en donde el estudiante ponga su creatividad al máximo.	

OBSERVACIONES: Cada actividad tiene una calificación de 20 puntos. El nivel de complejidad va a ser de acuerdo al grado o año que curse el estudiante.



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



Docente: Gabriel Almárrega

N° de los temas indispensables considerados: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

N° de los referentes éticos y procesos indispensables: 1

Subdirección Académica: Firma:

Dpto. de Evaluación: Firma: :

Fecha

PLAN DE LAPSO: ASIGNATURA: Educación Física, Deporte y Recreación					
AÑO: 2do (A, B, y C)					
PERIODO: 2020-2021					
SEM FECH	TEMAS GENERADORES TEJIDO TEMÁTICO	ACTIVIDAD a consignar	Referentes		
			TEORICOS	PRACTICOS	ACTITUDINALES
1era Y 2da 5al 9-Oct 12 al 16-Oct- 2020	Poner en práctica la creatividad para realizar las actividades a consignar.	-Diseñar un portafolio con materiales de provecho, este deberá contener carpetas membretadas, decoradas por cada asignatura y en un lugar visible debes pegar las recomendaciones y lineamientos que te enviaremos por correo -Elaborar un juego lúdico que integre los referentes teóricos prácticos de todas las asignaturas el cual compartirás con tu familia. -Elaborar en una hoja las Recomendaciones y Pautas que debes considerar para continuar el año escolar a distancia y elaborar un horario donde refleje la utilización del tiempo de manera eficaz.	-Consignar la carpeta en la Institución Educativa en la semana flexible, tomando en cuenta las medidas de bio-seguridad como son: uso del tapaboca, mantener el distanciamiento social, uso de alcohol o antibacterial en manos y brazos. -Investigar la importancia de hacer ejercicio cardiovascular en nuestro organismo.	-Entregar el portafolio y carpeta con las especificaciones ya mencionadas, en lo que se refiere a la carpeta dibujar y colorear en la portada tu deporte favorito e identifica la misma con tus datos personales, nombre y apellido, grado o año que cursa y sección, colocar el nombre del Docente. Para la actividad del juego lúdico, reto al conocimiento, escribe un concepto entre 5 a 10 líneas de la importancia de hacer ejercicio cardiovascular.	<u>Actividad física, deporte y recreación</u> En cada evaluación, se espera del estudiante: 1-consignen a tiempo las asignaciones a la fecha. 2- Presentación cuidando: La limpieza, margen, una escritura legible, organizado y bien identificado con el nombre del
3ERA Y 4TA 1 9al 23-Oct 26 al 30-Oct- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Realizar un informe de los alimentos ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, con sus respectivos dibujos o ilustraciones.	Investigar los alimentos que sean ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, haz un dibujo de cada uno de ellos.	Explicar por lo menos 7 alimentos que sean ricos en vitamina C, con sus dibujos y su importancia para nuestro organismo, y a que en estos tiempos de pandemia ellos juegan un papel fundamental en la dieta.	
5TA Y 6TA 2al 6-Nov 9al 13-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Elaborar un juego de memoria, basado en los tipos de carreras o caminatas.	En la Practica de deportes y competencias. Cuales son los tipos de carreras y caminatas que se conocen.	Construir con material de provecho un juego de memoria con un mínimo de 8 pares, referente a los tipos de carreras o caminatas. Pon en práctica la creatividad.	



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



					estudiante, año sección, asignatura y docente.
7ma Y 8va 16al20-Nov 23al27-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Entregar un informe de cómo se sintió al realizar la actividad física hecha en casa.	Explicar con sus propias palabras porque es importante hacer ejercicio.	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una, los siguientes ejercicios: -Sentadillas -Flexión y extensión de codos (lagartijas) Una vez realizados estos ejercicios evaluarán como se sintieron y como reaccionaron sus músculos a la actividad física.	3-Manejo de la Ortografía 4-Creatividad
9na Y 10ma 30-Nov al 4- Dic 7al 11-Dic- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Consignar una actividad lúdica libre.	Poner en práctica la creatividad.	Construir un juego lúdico libre, en donde el estudiante ponga su creatividad al máximo.	

OBSERVACIONES: Cada actividad tiene una calificación de 20 puntos. El nivel de complejidad va a ser de acuerdo al grado o año que curse el estudiante.



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



Docente: Gabriel Almárrega

N° de los temas indispensables considerados: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien. N° de los referentes éticos y procesos indispensables: 1

Subdirección Académica: Firma:

Dpto. de Evaluación: Firma: :

Fecha

PLAN DE LAPSO: ASIGNATURA: Educación Física, Deporte y Recreación AÑO: 3ro (A, B, y C) PERIODO: 2020-2021					
SEM FECH	TEMAS GENERADORES TEJIDO TEMÁTICO	ACTIVIDAD a consignar	Referentes		
			TEORICOS	PRACTICOS	ACTITUDINALES
1era Y 2da 5al 9-Oct 12 al 16-Oct- 2020	Poner en práctica la creatividad para realizar las actividades a consignar.	-Diseñar un portafolio con materiales de provecho, este deberá contener carpetas membretadas, decoradas por cada asignatura y en un lugar visible debes pegar las recomendaciones y lineamientos que te enviaremos por correo -Elaborar un juego lúdico que integre los referentes teóricos prácticos de todas las asignaturas el cual compartirás con tu familia. -Elaborar en una hoja las Recomendaciones y Pautas que debes considerar para continuar el año escolar a distancia y elaborar un horario donde refleje la utilización del tiempo de manera eficaz.	-Consignar la carpeta en la Institución Educativa en la semana flexible, tomando en cuenta las medidas de bio-seguridad como son: uso del tapaboca, mantener el distanciamiento social, uso de alcohol o antibacterial en manos y brazos. -Investigar la importancia de hacer ejercicio cardiovascular en nuestro organismo.	-Entregar el portafolio y carpeta con las especificaciones ya mencionadas, en lo que se refiere a la carpeta dibujar y colorear en la portada tu deporte favorito e identifica la misma con tus datos personales, nombre y apellido, grado o año que cursa y sección, colocar el nombre del Docente. Para la actividad del juego lúdico, reto al conocimiento, escribe un concepto entre 5 a 10 líneas de la importancia de hacer ejercicio cardiovascular.	<u>Actividad física, deporte y recreación</u> En cada evaluación, se espera del estudiante: 1-consignen a tiempo las asignaciones a la fecha. 2- Presentación cuidando: La limpieza, margen, una escritura legible, organizado y bien identificado con el nombre del
3ERA Y 4TA 1 9al 23-Oct 26 al 30-Oct- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Realizar un informe de los alimentos ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, con sus respectivos dibujos o ilustraciones.	Investigar los alimentos que sean ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, haz un dibujo de cada uno de ellos.	Explicar por lo menos 7 alimentos que sean ricos en vitamina C, con sus dibujos y su importancia para nuestro organismo, y a que en estos tiempos de pandemia ellos juegan un papel fundamental en la dieta.	
5TA Y 6TA 2al 6-Nov 9al 13-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Elaborar un juego de memoria, basado en los tipos de carreras o caminatas.	En la Practica de deportes y competencias. Cuales son los tipos de carreras y caminatas que se conocen.	Construir con material de provecho un juego de memoria con un mínimo de 8 pares, referente a los tipos de carreras o caminatas. Pon en práctica la creatividad.	



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



					estudiante, año sección, asignatura y docente.
7ma Y 8va 16al20-Nov 23al27-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Entregar un informe de cómo se sintió al realizar la actividad física hecha en casa.	Explicar con sus propias palabras porque es importante hacer ejercicio.	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una, los siguientes ejercicios: -Sentadillas -Flexión y extensión de codos (lagartijas) Una vez realizados estos ejercicios evaluarán como se sintieron y como reaccionaron sus músculos a la actividad física.	3-Manejo de la Ortografía 4-Creatividad
9na Y 10ma 30-Nov al 4- Dic 7al 11-Dic- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Consignar una actividad lúdica libre.	Poner en práctica la creatividad.	Construir un juego lúdico libre, en donde el estudiante ponga su creatividad al máximo.	

OBSERVACIONES: Cada actividad tiene una calificación de 20 puntos. El nivel de complejidad va a ser de acuerdo al grado o año que curse el estudiante.



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



Docente: Gabriel Almárrega

N° de los temas indispensables considerados: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien. N° de los referentes éticos y procesos indispensables: 1

Subdirección Académica: Firma:

Dpto. de Evaluación: Firma: :

Fecha

PLAN DE LAPSO: ASIGNATURA: Educación Física, Deporte y Recreación AÑO: 3ro (A, B, y C) PERIODO: 2020-2021					
SEM FECH	TEMAS GENERADORES TEJIDO TEMÁTICO	ACTIVIDAD a consignar	Referentes		
			TEORICOS	PRACTICOS	ACTITUDINALES
1era Y 2da 5al 9-Oct 12 al 16-Oct- 2020	Poner en práctica la creatividad para realizar las actividades a consignar.	-Diseñar un portafolio con materiales de provecho, este deberá contener carpetas membretadas, decoradas por cada asignatura y en un lugar visible debes pegar las recomendaciones y lineamientos que te enviaremos por correo -Elaborar un juego lúdico que integre los referentes teóricos prácticos de todas las asignaturas el cual compartirás con tu familia. -Elaborar en una hoja las Recomendaciones y Pautas que debes considerar para continuar el año escolar a distancia y elaborar un horario donde refleje la utilización del tiempo de manera eficaz.	-Consignar la carpeta en la Institución Educativa en la semana flexible, tomando en cuenta las medidas de bio-seguridad como son: uso del tapaboca, mantener el distanciamiento social, uso de alcohol o antibacterial en manos y brazos. -Investigar la importancia de hacer ejercicio cardiovascular en nuestro organismo.	-Entregar el portafolio y carpeta con las especificaciones ya mencionadas, en lo que se refiere a la carpeta dibujar y colorear en la portada tu deporte favorito e identifica la misma con tus datos personales, nombre y apellido, grado o año que cursa y sección, colocar el nombre del Docente. Para la actividad del juego lúdico, reto al conocimiento, escribe un concepto entre 5 a 10 líneas de la importancia de hacer ejercicio cardiovascular.	<u>Actividad física, deporte y recreación</u> En cada evaluación, se espera del estudiante: 1-consignen a tiempo las asignaciones a la fecha. 2- Presentación cuidando: La limpieza, margen, una escritura legible, organizado y bien identificado con el nombre del
3ERA Y 4TA 1 9al 23-Oct 26 al 30-Oct- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Realizar un informe de los alimentos ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, con sus respectivos dibujos o ilustraciones.	Investigar los alimentos que sean ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, haz un dibujo de cada uno de ellos.	Explicar por lo menos 7 alimentos que sean ricos en vitamina C, con sus dibujos y su importancia para nuestro organismo, y a que en estos tiempos de pandemia ellos juegan un papel fundamental en la dieta.	
5TA Y 6TA 2al 6-Nov 9al 13-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Elaborar un juego de memoria, basado en los tipos de carreras o caminatas.	En la Practica de deportes y competencias. Cuales son los tipos de carreras y caminatas que se conocen.	Construir con material de provecho un juego de memoria con un mínimo de 8 pares, referente a los tipos de carreras o caminatas. Pon en práctica la creatividad.	



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



					estudiante, año sección, asignatura y docente.
7ma Y 8va 16al20-Nov 23al27-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Entregar un informe de cómo se sintió al realizar la actividad física hecha en casa.	Explicar con sus propias palabras porque es importante hacer ejercicio.	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una, los siguientes ejercicios: -Sentadillas -Flexión y extensión de codos (lagartijas) Una vez realizados estos ejercicios evaluarán como se sintieron y como reaccionaron sus músculos a la actividad física.	3-Manejo de la Ortografía 4-Creatividad
9na Y 10ma 30-Nov al 4- Dic 7al 11-Dic- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Consignar una actividad lúdica libre.	Poner en práctica la creatividad.	Construir un juego lúdico libre, en donde el estudiante ponga su creatividad al máximo.	

OBSERVACIONES: Cada actividad tiene una calificación de 20 puntos. El nivel de complejidad va a ser de acuerdo al grado o año que curse el estudiante.



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
"MARTIN JOSE SANABRIA"
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



Docente: Gabriel Almárrega

N° de los temas indispensables considerados: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

N° de los referentes éticos y procesos indispensables: 1

Subdirección Académica: Firma:

Dpto. de Evaluación: Firma: :

Fecha

PLAN DE LAPSO: ASIGNATURA: Educación Física, Deporte y Recreación AÑO: 5to (A, B, y C) PERIODO: 2020-2021					
SEM FECH	TEMAS GENERADORES TEJIDO TEMÁTICO	ACTIVIDAD a consignar	Referentes		
			TEORICOS	PRACTICOS	ACTITUDINALES
1era Y 2da 5al 9-Oct 12 al 16-Oct- 2020	Poner en práctica la creatividad para realizar las actividades a consignar.	-Diseñar un portafolio con materiales de provecho, este deberá contener carpetas membretadas, decoradas por cada asignatura y en un lugar visible debes pegar las recomendaciones y lineamientos que te enviaremos por correo -Elaborar un juego lúdico que integre los referentes teóricos prácticos de todas las asignaturas el cual compartirás con tu familia. -Elaborar en una hoja las Recomendaciones y Pautas que debes considerar para continuar el año escolar a distancia y elaborar un horario donde refleje la utilización del tiempo de manera eficaz.	-Consignar la carpeta en la Institución Educativa en la semana flexible, tomando en cuenta las medidas de bio-seguridad como son: uso del tapaboca, mantener el distanciamiento social, uso de alcohol o antibacterial en manos y brazos. -Investigar la importancia de hacer ejercicio cardiovascular en nuestro organismo.	-Entregar el portafolio y carpeta con las especificaciones y a mencionadas, en lo que se refiere a la carpeta dibujar y colorear en la portada tu deporte favorito e identifica la misma con tus datos personales, nombre y apellido, grado o año que cursa y sección, colocar el nombre del Docente. Para la actividad del juego lúdico, reto al conocimiento, escribe un concepto entre 5 a 10 líneas de la importancia de hacer ejercicio cardiovascular.	<u>Actividad física, deporte y recreación</u> En cada evaluación, se espera del estudiante: 1-consignen a tiempo las asignaciones a la fecha. 2- Presentación cuidando: La limpieza, margen, una escritura legible, organizado y bien identificado con el nombre del
3ERA Y 4TA 1 9al 23-Oct 26 al 30-Oct- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Realizar un informe de los alimentos ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, con sus respectivos dibujos o ilustraciones.	Investigar los alimentos que sean ricos en vitamina C y la importancia que tienen para el organismo, haz un dibujo de cada uno de ellos.	Explicar por lo menos 7 alimentos que sean ricos en vitamina C, con sus dibujos y su importancia para nuestro organismo, y a que en estos tiempos de pandemia ellos juegan un papel fundamental en la dieta.	
5TA Y 6TA 2al 6-Nov 9al 13-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Elaborar un juego de memoria, basado en los tipos de carreras o caminatas.	En la Practica de deportes y competencias. Cuales son los tipos de carreras y caminatas que se conocen.	Construir con material de provecho un juego de memoria con un mínimo de 8 pares, referente a los tipos de carreras o caminatas. Pon en práctica la creatividad.	



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

UNIDAD EDUCATIVA
“MARTIN JOSE SANABRIA”
Valencia. Edo. Carabobo
Código N°: 07 007916280



					estudiante, año sección, asignatura y docente.
7ma Y 8va 16al20-Nov 23al27-Nov- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Entregar un informe de cómo se sintió al realizar la actividad física hecha en casa.	Explicar con sus propias palabras porque es importante hacer ejercicio.	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una, los siguientes ejercicios: -Sentadillas -Flexión y extensión de codos (lagartijas) Una vez realizados estos ejercicios evaluarán como se sintieron y como reaccionaron sus músculos a la actividad física.	3-Manejo de la Ortografía 4-Creatividad
9na Y 10ma 30-Nov al 4- Dic 7al 11-Dic- 2020	La Educación Física e importancia en la salud y desarrollo integral del ser humano.	Consignar una actividad lúdica libre.	Poner en práctica la creatividad.	Construir un juego lúdico libre, en donde el estudiante ponga su creatividad al máximo.	

OBSERVACIONES: Cada actividad tiene una calificación de 20 puntos. El nivel de complejidad va a ser de acuerdo al grado o año que curse el estudiante.