

Educación Física

Grado Once



Segundo período

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO
PLAN DE ÁREA**

NIVEL ESCOLAR: BÁSICA SECUNDARIA	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: ONCE
ÁREA: ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	PERIODO: SEGUNDO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Preparación física base.

ENUNCIADOS

Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.

SUBPROCESOS

- Describo el concepto de preparación física.
- Explico los efectos fisiológicos y psicológicos producidos por el ejercicio
- Realizo un plan de preparación física
- Identifico los componentes de una sesión y los pongo en práctica.
- Elaboro un plan de mejoramiento físico para el microfútbol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Tiene en cuenta los componentes de una sesión para su dosificación cuando realiza una actividad física?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Identifica los elementos indispensables para elaborar y ejecutar una actividad recreativa.

ARGUMENTATIVA

Enumera los elementos necesarios para planear una actividad física o recreativa.

PROPOSITIVA

Construye y ejecuta un plan de actividades físicas o recreativas en su comunidad.

LABORAL

Planear y desarrollar ejercicios físicos en los mini descansos.

CIUDADANA

Expreso empatía ante grupos o personas cuyos derechos han sido vulnerados y propongo acciones solidarias para con ellos.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Preparación física de base:
- Concepto
- Efectos fisiológicos y psicológicos
- Objetivos
- Planeamiento para la preparación física
- Sesión de la actividad física (componente)
- Plan de mejoramiento físico para el fútbol-sala

LOGROS ESPERADOS

Elaborar y ejecutar un plan de preparación física incluyendo las actividades en su comunidad.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Respetar las opiniones de sus compañeros y asumir una actitud humilde en las correcciones que se le hacen.
- Estrategias de evaluación:
- Hacer un plan de preparación física para un deporte seleccionado.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Trabajo en equipo.
- Afianzar los conceptos y ejercicios de las cualidades físicas.
- En clase elaborar planes de preparación física y alimenticia

MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Cancha
- Lazos
- Conos
- Pitos
- Cronómetros
- Pelotas

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
	SUPERIOR Construyo y lidero un plan de preparación física en mi institución o comunidad teniendo en

COGNITIVO	cuenta la edad de los participantes.
	ALTO ALTO Utilizo las cualidades físicas para hacer un plan de preparación física.
	BÁSICO Ejecuta un plan de preparación física que diseño
	BAJO No elabora el plan de preparación física.
PERSONAL	SUPERIOR Construyo y explico un plan de preparación física incluyendo el plan alimenticio para mejorar la condición física y salud.
	ALTO Utilizo las cualidades físicas y el aporte de sus compañeros para diseñar un plan de preparación física.
	BÁSICO Ejecuta un plan de preparación física que diseño por iniciativa propia.
	BAJO No elabora el plan de preparación física.
SOCIAL	SUPERIOR Muestro disciplina y respeto por las intervenciones en discusiones de trabajo grupales.
	ALTO Fomento liderazgo en equipos de trabajo tomo decisión responsable y compartida.
	BÁSICO Realizo un plan de preparación física con ayuda de mis compañeros de grupo.
	BAJO No doy buen trato a los demás y descuido mi presentación personal.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

- Diseñar un plan de mejoramiento físico para el fútbol-sala talleres.
- Cuestionario tipo ICFES

METAS DE CALIDAD

Tener clara la importancia de una buena alimentación seguido de ejercicios físicos para el buen funcionamiento del organismo durante la vida.