



*Educación Física*

*Grado Tercero*



# *Primer Período*

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

<b>NIVEL ESCOLAR:</b> BÁSICA PRIMARIA	<b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 2 HORAS
<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>GRADO:</b> TERCERO
<b>ÁREA:</b> ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	<b>PERIODO:</b> PRIMERO

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Expresión lúdica.

**ENUNCIADOS**

Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión lúdica.

**SUBPROCESOS**

Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión lúdica.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Pueden realizar los niños movimiento como expresión lúdica a partir de instrucciones y demostraciones?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA**

Desarrolla acciones para mejorar continuamente en distintos aspectos de mi vida con base en lo que aprendo de los demás.

**ARGUMENTATIVA**

Expresa mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.).

**PROPOSITIVA**

Práctica libremente ejercicios rítmicos, desplazamientos con o sin implementos en la clase de Educación Física

Desarrolla capacidades perceptivas motrices a través de la estimulación sensorial ejecutando diferentes movimientos de su esquema corporal.

**LABORAL**

Reconozco que las acciones se relaciona con las emociones y que puedo aprender a mejorar mis emociones para no hacer daño a otras personas.

**CIUDADANA**

Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado.

## GRUPOS TEMÁTICOS

### CONTENIDOS

- Cualidades físicas (ritmo y resistencia)
- Motricidad fina.
- Motricidad gruesa.
- Diferenciación de segmentos corporales.
- Relajación.

### LOGROS ESPERADOS

Combina desplazamientos, marcha, carrera, saltos acordes con un ritmo dado utilizando diferentes elementos.

### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Practicar ejercicios básicos de coordinación mediante el juego el ejercicio y la danza.

## PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

### METODOLOGÍA

Desarrollar ejercicios de coordinación y dando a conocer el concepto de salud e higiene.

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Cuerdas
- Ula ula
- Conos
- Pitos
- Cronómetros
- Lazos
- Bastones.

## EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	<b>SUPERIOR</b> Comprende la importancia y desarrolla las actividades físicas propuestas para alcanzar rendimiento y calidad en los ejercicios realizados.
	<b>ALTO</b> Realiza movimientos combinados de diferentes ritmos propuestos.
	<b>BÁSICO</b> Distingue ejercicios rítmicos con elementos de uso lúdico.
	<b>BAJO</b> Identifica algunos ejercicios relacionados con el ritmo.
	<b>SUPERIOR</b> Reflexiona sobre la exigencia física motora como forma de aumentar su rendimiento y competencia incluso deportiva.

<b>PERSONAL</b>	<b>ALTO</b> Realiza activamente en todas las actividades propuestas.
	<b>BÁSICO</b> Utiliza elementos deportivos en las actividades propuestas.
	<b>BAJO</b> Desarrolla con poco interés las actividades propuestas.
<b>SOCIAL</b>	<b>SUPERIOR</b> Comparte con pares actividades físicas como preparación incluso para la participación en actividades de competencia deportiva.
	<b>ALTO</b> Maneja desplazamientos rítmicos, direcciones utilizando diferentes elementos.
	<b>BÁSICO</b> Utiliza desplazamientos rítmicos en diferentes direcciones utilizando elementos.
	<b>BAJO</b> Descubre desplazamientos rítmicos utilizando algunos elementos.

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO**

#### **DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)**

Realizar ejercicios elementales de movimientos coordinados.

### **METAS DE CALIDAD**

Alcanzar a corto, mediano y largo plazo los movimientos de coordinación para el desempeño de cualquier actividad, lúdica, recreativa, deportiva, fomentando a su vez la importancia sobre la higiene y la salud teniendo en cuenta las normas y los hábitos alimenticios.