



*Educación Física*

*Grado Séptimo*



*Cuarto período*

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

<b>NIVEL ESCOLAR:</b> BÁSICA SECUNDARIA	<b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 2 HORAS
<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>GRADO:</b> SÉPTIMO
<b>ÁREA:</b> ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.	<b>PERIODO:</b> CUARTO

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Nutrición y fundamentos técnicos básicos.

**ENUNCIADOS**

Maneja con propiedad los temas relacionados de nutrición y los fundamentos técnicos básicos de microfútbol.

**SUBPROCESOS**

- Analizo la importancia sobre la nutrición e higiene en el deporte
- Ejecuto en forma precisa los pases y recepción en fútbol sala
- Realizo correctamente la media luna

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La actividad física es un elemento indispensable para preservar la salud?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA**

Conceptualiza sobre la importancia de tener hábitos saludables y de mantenimiento de condición física.

**ARGUMENTATIVA**

Elabora respuestas nutricionales y de actividades físicas para tener estilo de vida saludable.

**PROPOSITIVA**

Presenta la actividad física y la alimentación balanceada como alternativa de estilo de vida saludables.

**LABORAL**

Aplica actividad física y la alimentación balanceada como alternativa de estilo de vida saludables.

**CIUDADANA**

Analizo como mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.

**GRUPOS TEMÁTICOS**

**CONTENIDOS**

- Nutrición y fundamentos técnicos básicos
- TEMAS
- Fútbol sala: superficies de contacto, pases- recepción
- **Movimientos básicos.**

#### LOGROS ESPERADOS

- Mejorar el desarrollo físico con la práctica deportiva y una nutrición acorde en la necesidad energética.
- Realizar rutinas de ejercicio según sus necesidades físicas.

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Demostrar Fundamentación básica del deporte trabajado.
- Presentar un ejemplo de minuto

#### PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

##### METODOLOGÍA

- Practica de la Fundamentación básica deportiva
- Fundamentación teórica

##### MATERIAL DIDÁCTICO

- Cancha,
- balones,
- colchonetas,
- aros,
- lazos

#### EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Reconozco y aplico la importancia de la nutrición y la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida.
	ALTO Descubro en la práctica de los fundamentos deportivos nuevas alternativas de solución a las deficiencias.
	BÁSICO Reconoce la importancia de las normas básicas de una buena nutrición para mejorar el rendimiento deportivo.
	BAJO Se le dificulta reconocer la importancia de las normas básicas de seguridad para evitar accidentes durante la práctica.
PERSONAL	SUPERIOR Participo activamente de las actividades deportivas y trabajos tendientes a mejorar la presentación personal de la comunidad escolar.
	ALTO Uso correctamente el uniforme oficial o el vestuario acordado. No uso maquillaje ni

	accesorios exclusivos según el pacto de convivencia.
	<b>BÁSICO</b> Uso correctamente el uniforme oficial o el vestuario previamente acordado. Tiene llamados de atención.
	<b>BAJO</b> No uso correctamente el uniforme o vestuario autorizado y maquillaje o accesorios no permitidos.
<b>SOCIAL</b>	<b>SUPERIOR</b> Promuevo prácticas que conllevan al uso del vocabulario decente.
	<b>ALTO</b> Uso vocabulario amable y respetuoso al dirigirse a los demás.
	<b>BÁSICO</b> Trato a los demás con un vocabulario decente.
	<b>BAJO</b> Practico un vocabulario soez o despectivo que irrespeto a los demás.

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO**

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

Presentar un plan de alimentación y de trabajo físico para un niño obeso.

### **METAS DE CALIDAD**

Mantener un estado saludable en el que se desempeñen en un 90%