



*Educación Física*

*Grado Noveno*



*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> NOVENO
<b>ÁREA:</b> ED.FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>PERIODO:</b> CUARTO

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Habilidades técnicas de movimiento.

**ENUNCIADOS**

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en el tiempo libre.

**SUBPROCESOS**

- Ejecuto técnicamente los lanzamientos con una y ambas manos, en forma estática, sobre la carrera driblando
- Realizo técnicamente desplazamientos ofensivos y defensivos en la carrera, parada y pivót
- Utilizo el tiempo libre en actividades lúdicas o deportivas.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Aplica las reglas que caracterizan las ejecuciones de los lanzamientos, el ataque y defensa del baloncesto?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA**

Realizo técnicamente desplazamientos ofensivos y defensivos en las carreras, los lanzamientos y doble ritmo.

**ARGUMENTATIVA**

Explico y ejecuto ejercicios específicos que permiten mejorar la capacidad física mediante el desarrollo de las valencias físicas.

**PROPOSITIVA**

Determino mi capacidad física a partir de ejercicios específicos y dosificados.

**LABORAL**

Realizo actividades que requieren de buen estado físico en la vida diaria.

**CIUDADANA**

Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflicto.

**GRUPOS TEMÁTICOS**

## CONTENIDOS

- Baloncesto:
- Tipos de lanzamiento
- Biomecánica
- Doble ritmo
- Desplazamientos ofensivos y defensivos
- Ocio y tiempo libre

## LOGROS ESPERADOS

Mejorar el desarrollo de las cualidades físicas para favorecer la competencia en la práctica del baloncesto.

## PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Ejecución de los lanzamientos por series
- Actitud y aptitud en la practica de este fundamento
- Consulta y sustentar
- Estrategias de evaluación:
- Observación de la biomecánica de los lanzamientos.

## PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

### METODOLOGÍA

En parejas, tríos, etc. Ejecutar en forma metódica cada uno de los fundamentos vistos en el periodo.

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Pitos
- Cancha
- Cronometro

## EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Demuestro el incremento de la capacidad de absorción y utilización de oxígeno en la actividad física.
	ALTO Relaciona correctamente la actividad física y la salud.
	BÁSICO Analizo la importancia e incidencia de la actividad física en la salud.
	BAJO Diferencio algunos ejercicios básicos y su incidencia en la actividad física
	SUPERIOR

<b>PERSONAL</b>	Reconozco la autonomía, disciplina y hábitos de higiene como valores importantes.
	ALTO Lidero y manejo actividades lúdicas y recreativas en el tiempo libre.
	BÁSICO Realizo actividades recreativas en el tiempo libre.
	BAJO No realizo alguna actividad en el tiempo libre
<b>SOCIAL</b>	SUPERIOR Conozco y socializo a los compañeros las reglas teórico-practica y su aplicación en el juego.
	ALTO Comparto con mis compañeros los conocimientos adquiridos cuando practico los fundamentos del baloncesto.
	BÁSICO Pongo en práctica los conocimientos adquiridos cuando practico los fundamentos del baloncesto.
	BAJO Frecuentemente llego tarde a la clase y no me interesan los temas.

### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

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

Utilizar un muro durante el juego ejecutar técnicamente los desplazamientos.

### METAS DE CALIDAD

Relacionar sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo satisfaciendo sus necesidades lúdicas